

**Środa**  
**18 Luty 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ) ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshki ziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko,soja</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) mandarynka 70g | Jajo gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 50g<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Łatwo strawna(2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabło 100g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshki ziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko,soja</b> , kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) mandarynka 70g | Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), leczu warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ),<br>sałata lodowa 10g<br>herbata 250ml | Jajo gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 50g<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), leczu warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), 300g ,<br>herbata 250ml, sałata lodowa 10g,<br>kanapka z pastą z twarogu i pomidorem i margaryną 120g( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) | Jajo gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 50g<br>masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), leczu warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), 300g ,<br>herbata 250ml, sałata lodowa 10g,<br>kanapka z pastą z twarogu i pomidorem i margaryną 120g( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) | Jajo gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 50g<br>masło ( <b>mleko</b> ) 10g<br>Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250 ml<br><br>jogurt naturalny 100 g ( <b>mleko</b> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), leczu warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), sałata lodowa 10g,<br>, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )<br><br>kanapka z pastą z twarogu pomidorem i margaryną 120 g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) | Jajo gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 50g<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabło 100g margaryna mis kromeczki 15g ,<br>chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshki ziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko,soja</b> , kompot 250 | Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g ,margaryna mis kromeczki 15g<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

|  |                                                                                               |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)<br>mandarynka 70g, |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Dieta bezmleczna(11)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml,<br>chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) ,<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> , sezam )<br>Jabło 100g margaryna mis kromeczki 15g<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeczki ziemne</b> )<br>herbata 250 ml,<br>mandarynka 70g, | Jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g,<br>margaryna mis kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jabłko 100g |

#### Dieta papkowata(12)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> , sezam )<br>Mus jabłkowy 100g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna zwykła 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeczki ziemne</b> ) sos budyniowy 100ml<br>(zboża zawierające gluten mleko,soja kompot 250 ml ( zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) | Zupa z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g Masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten)<br>herbata 250ml |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> , sezam )<br>Mus jabłkowy 100g masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna zwykła 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeczki ziemne</b> ) sos budyniowy 100ml<br>(zboża zawierające gluten mleko,soja, kompot 250 ml ( zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) | Zupa z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g<br>Masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml |

#### Dieta bezglutenowa (11)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>chleb bezglutenowy 100g,<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>mleko, seler</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeczki ziemne</b> ) sos budyniowy 100ml ( <b>mleko,soja</b> )<br>herbata 250 ml<br>mandarynka 70g, | Jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100g<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>margaryna mis kromeczki 15g<br>chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), leczu warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), rukol 10g<br>herbata 250ml | Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15 g<br>Chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

#### Dieta Podstawowa dzieci (P1)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g, sałata masłowa 10g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshkiziemne</b> ) sos budyniowy 100ml<br>(zboża zawierające gluten mleko , soja)kompot 250 ml ( zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)<br>mandarynka 70g, | Jajo gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 50g<br>masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 35g, sałata masłowa 7g,<br>masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 175 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshkiziemne</b> ) sos budyniowy 70ml<br>(zboża zawierające gluten mleko , soja), kompot 175 ml ( zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy )) | Jajo gotowane 35g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 35g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 35g<br>masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 175ml,<br><br>jogurt naturalny 70g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )pomidor 25g, s<br>ałata masłowa 5g, masło 5 g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 125 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshkiziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko , soja</b> )<br>mandarynka 35g, kompot 125 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy )</b> mandarynka 35g | Jajo gotowane 25g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 25g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> )<br>Pomidor 25g<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 125ml,<br><br>jogurt naturalny 50g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabłko 100g<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshkiziemne</b> ) sos budyniowy 100ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko , soja</b> ) kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )<br>mandarynka 70g | Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Dżem 35g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabłko 70 g<br>masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 175 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshkiziemne</b> ) sos budyniowy 70ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko , soja</b> ) kompot 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )<br>mandarynka 49g | Pasta z sera z koperkiem 49g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 35g masło 7g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 175ml,<br><br>jogurt naturalny 70g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Dżem 25g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabłko 50g<br>masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br><br>herbata 125 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshkiziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko , soja</b> ), kompot 125 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )<br>mandarynka 35g | Pasta z sera z koperkiem 35g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 25g masło 5 g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 125ml,<br><br>jogurt naturalny 50g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabło 100g, margaryna mis kromeczki 15g,<br>bułka pszenna100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, orzeszki ziemne</b> )<br>herbata 250 ml,<br>mandarynka 70g, | Jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g,<br>margaryna mis kromeczki 15g<br>Bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br>jabłko 100g |

**Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                      | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 245ml<br>Dżem 35g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabło 70g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), , herbata 175 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, Orzeszki ziemne</b> )<br>herbata175 ml,<br>mandarynka 49g, | Jajko gotowane 35g ( <b>jaja</b> ), pomidor 35g,<br>margaryna mis kromeczki 10,5g,<br>Bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 175ml,<br>jabłko 70g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                        | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 175ml<br>Dżem 25g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabło 50g, margaryna mis kromeczki 7,5g, | Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z | Jajko gotowane 35g ( <b>jaja</b> ), pomidor 35g,<br>margaryna mis kromeczki 7,5g,<br>Bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) |

|                                                                           |                                                                                                                                                    |                              |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) ,<br>herbata 125 ml | dodatkiem oleju roślinnego 150g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, Orzeszki ziemne</b> )<br>herbata 125 ml,<br>mandarynka 35g, | herbata 125ml,<br>jabłko 50g |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>chleb bezglutenowy 100g<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>mleko, seler</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego300g ( <b>gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne</b> ) sos budyniowy 100ml ( <b>mleko , soja</b> )<br>herbata 250 ml,<br>mandarynka 70g, | Jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100g<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 35g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 35g , sałata masłowa 7g,<br>, masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>chleb bezglutenowy 70g,<br>herbata 175 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 245ml ( <b>mleko, seler</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g( <b>gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszkiziemne</b> ), sos budyniowy 70ml ( <b>mleko , soja</b> )<br>herbata 175 ml,<br>mandarynka 49g, | Jajko gotowane 35g ( <b>jaja</b> ), pomidor 35g,<br>masło 7g ( <b>mleko</b> ),<br>Chleb bezglutenowy 70g<br>herbata 175ml,<br><br>jogurt naturalny 70g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 25g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 25g , sałata masłowa 5g,<br>, masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>chleb bezglutenowy 50g,<br>herbata 125 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 175ml ( <b>mleko, seler</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150 g( <b>gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszkiziemne</b> ), sos budyniowy 50ml ( <b>mleko , soja</b> )<br>herbata 125 ml<br>mandarynka 35g, | Jajko gotowane 25g ( <b>jaja</b> ), pomidor 25g,<br>masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb bezglutenowy 50g<br>herbata 125ml,<br><br>jogurt naturalny 50g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Uboropurynowa**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten , sezam</b> )<br>Jabło 100g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem leju roślinnego 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne</b> )<br>sos budyniowy 100ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko,soja</b> , kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )<br>mandarynka 70g, | Pasta z sera z koperkiem 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

**Dieta Wegetariańska**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g , sałata masłowa 10g,<br>, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem 300g( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne</b> )<br>sos budyniowy 100ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko,soja</b> , kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )<br>mandarynka 70 g | Jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g,<br>masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Podstawowa (1)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz e [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|---------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2021,58        | 70,05      | 31,11                 | 1214,07  | 5,35    | 66,85         | 288,86          | 6,24        | 26,69                              | 48,91      | 257,01                       |

**Dieta Łatwo strawna(2)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz e [g] | Węglowodany [g] | Glukoz a [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|---------------|-----------------|--------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1959,48        | 63,27      | 22,51                 | 1422,52  | 5,87    | 60,32         | 293,91          | 6,8          | 31,46                              | 54,89      | 270,66                       |

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

| Energia [kcal] | Białka [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz e [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|---------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1642,8         | 74,66      | 32,04                 | 1149,98  | 5,96    | 60            | 201,72          | 3,32        | 18,43                              | 25,65      | 168,49                       |

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

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1940,72        | 90,51      | 37                    | 1370,78  | 6,51    | 71,49       | 237,18          | 3,68        | 26,06                              | 29,71      | 198,99                       |

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

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1940,72        | 90,51      | 37                    | 1370,78  | 6,51    | 71,49       | 237,18          | 3,68        | 26,06                              | 29,71      | 198,99                       |

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2076,16        | 100,29     | 32,32                 | 1623,18  | 7,29    | 70,74       | 276,91          | 4,87        | 23,81                              | 41,51      | 243,41                       |

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

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1923,62        | 71,86      | 26,69                 | 1585,06  | 7,04    | 37,87       | 329,86          | 7,18        | 13,23                              | 58,57      | 301,98                       |

**Dieta bezmleczna(11)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1987,22        | 54,82      | 30,31                 | 1558,57  | 6,01    | 62,07       | 310,08          | 10,18       | 10,97                              | 55,74      | 279,02                       |

**Dieta papkowata(12)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1997,24        | 61,18      | 19,84                 | 1525,4   | 3,81    | 67,52       | 295,91          | 8,25        | 24,99                              | 72,97      | 276,07                       |

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

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1953,64        | 72,11      | 18,59                 | 1731,3   | 4,33    | 71,28       | 264,98          | 8,23        | 26,71                              | 77,37      | 246,39                       |

**Dieta bezglutenowa (11)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2026,38        | 66,76      | 34                    | 1675,02  | 5,78    | 79,2        | 278,86          | 5,5         | 31,08                              | 57,15      | 244,11                       |

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

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1253,66        | 64,26      | 28,94                 | 1390,02  | 4,64    | 33,13       | 177,44          | 3,74        | 8,23                               | 26,89      | 147,76                       |

**Dieta Podstawowa dzieci (P1)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2021,58        | 70,05      | 31,11                 | 1214,07  | 5,35    | 66,85       | 288,86          | 6,24        | 26,69                              | 48,91      | 257,01                       |

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1959,48        | 63,27      | 22,51                 | 1422,52  | 5,87    | 60,32        | 293,91          | 6,8         | 31,46                              | 54,89      | 270,66                       |

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

| Energia [kcal] | Białko [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1987,22        | 54,82      | 30,31                 | 1558,57  | 6,1     | 62,07        | 310,08          | 10,18       | 10,97                              | 55,74      | 279,02                       |

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

| Energia | Białko | Blonnik | Sód | Sól | Tłuszcze | Węglowod | Glukoza | Kwasy tłuszczowe | Cukier [g] | Węglowodany |
|---------|--------|---------|-----|-----|----------|----------|---------|------------------|------------|-------------|
|---------|--------|---------|-----|-----|----------|----------|---------|------------------|------------|-------------|

| [kcal]  | [g]   | pokarmowy [g] | [mg]    | [g]  | [g]  | any [g] | [g] | nasycone(SFA) [g] |       | przyswajalne [g] |
|---------|-------|---------------|---------|------|------|---------|-----|-------------------|-------|------------------|
| 2026,38 | 66,76 | 34            | 1675,02 | 5,78 | 79,2 | 278,86  | 5,5 | 31,08             | 57,15 | 244,11           |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1959,48        | 63,27      | 22,51                 | 1422,52  | 5,87    | 60,32        | 293,91          | 6,8         | 31,46                              | 54,89      | 270,66                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1931,03        | 55,24      | 27,93                 | 1498,72  | 3,73    | 60,59        | 293,46          | 6,68        | 20,81                              | 53,45      | 265,53                       |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz