

**Czwartek
19 Luty 2026 r.
Lesko**

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

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

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko)), pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) surówka z buraka jabłka120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , sałata masłowa 10g, masło 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata250ml	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

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

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z jajkiem(zboża zawierające gluten,jaja),	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt naturalny100g (mleko)

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza manną 350ml(zboża zawierająca gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g sałata masłowa 10g,, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) surówka z buraka jabłka120g sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy), Kanapka z jajkiem sałatą zieloną pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja),	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), piers z indyka 80g (mleko,soja), pomidor 50g , sałata masłowa 10g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno -

margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	(zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	żytni 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)
--	--	--

Dieta bezmleczna(11)

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

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą 350 ml (zboża zawierające gluten), szynka 40g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml mus owocowy 100g	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler, lubin, jaja, mleko, orzechy) gulasz wieprzowy gotowany150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna200g (zboża zawierające gluten, jaja), kompot 250ml(zboża zawierającegluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten), filet z kurczaka gotowany 30g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta o zmiennej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą 350 ml (zboża zawierające gluten), szynka 60g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml, mus owocowy 100g	Zupa ziemniaczana350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler, lubin, jaja, mleko, orzechy) gulasz wieprzowy gotowany150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabielenia 350ml (zboża zawierającegluten), filet z kurczaka gotowany 60g, masło 10g (mleko), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350 ml (mleko), piers z indyka 80g (mleko,soja),pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (seler, mleko), gulasz wieprzowy gotowany 150g ,ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g , surówka z czerwonej kapusty120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 15g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , sałata masłowa 10g ,margaryna mis kromeczki , 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml	Zupa ziemniaczana 250ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g sałata masłowa 10g, masło 15g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g,kompot250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, masło 15g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 49g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 35g sałata masłowa 7g, masło 10,5g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175 ml.	Zupa ziemniaczana 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 105g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierające gluten),surówkaz czerwonej kapusty 84g, sałata lodowa 7g,kompot175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 35g, papryka czerwona 35g, masło 10,5g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten), herbata 175ml, jogurt owocowy 70g (mleko)

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 35g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 25g sałata masłowa 5g, masło 7,5g (mleko), bułka pszenna50g	Zupa ziemniaczana 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 75g(zboża zawierające gluten), kasza	Szynka wędzarsza z kija 25g, papryka czerwona 25g, masło 7,5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) herbata 125ml,

(zboża zawierające gluten) herbata 125 ml.	jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 60g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	jogurt owocowy 50g (mleko)
---	--	----------------------------

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

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

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

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

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

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

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

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

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

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

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

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

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

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

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

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

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175 ml (mleko), piers z	Zupa ziemniaczana 175 ml(mleko,seler), gulasz	Szynka wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, masło

indyka 40g (mleko,soja),pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125 ml.	wieprzowy gotowany 75g (jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g , surówka z czerwonej kapusty 60g, sałata lodowa 5g, Herbata 125ml	7,5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml, jogurt owocowy 50g (mleko)
---	---	--

Dieta Uboropurynowa

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

Dieta Wegetariańska

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

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2027,55	82,97	27,57	1323,03	5,4	74,09	260,12	5,88	24,68	42,2	231,79

Dieta Łatwo strawna(2)

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1978,15	90,88	32,98	1387,07	7,54	74,22	239,1	4,68	18,73	24,33	203,38

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

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

Dieta bogatobiałkowa(9)

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

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

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

Dieta bezmleczna(11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1923,43	69,76	18,53	1041,52	4,18	60,2	248,77	5,95	12,18	32,55	228,9

Dieta papkowata(12)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1851,13	72,47	18,99	1189,11	2,8	53,91	277,54	6,69	18,1	58,5	258,55
Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1924	86,14	18,85	1345,61	3,19	55,99	277,45	6,65	18,87	58,4	258,6
Dieta bezglutenowa (11)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1883,29	66,45	32,55	1215,24	4,42	62,47	239,56	3,45	20,55	45,84	205,66
Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1258,9	71,34	22,64	807,83	6,02	41,78	148,93	4,28	18,37	18,21	123,4
Dieta Podstawowa dzieci (P1)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2040,76	90,07	27,95	1317,33	5,6	68,84	265,9	4,98	23,89	34,45	237,76
Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2046,2	82,92	22,11	1537,84	5,99	69,06	274,96	5,29	23,53	47,02	252,5
Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1923,43	69,76	18,53	1041,52	4,18	60,2	248,77	5,95	12,18	32,55	228,9
Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1883,29	66,45	32,55	1215,24	4,42	62,47	239,56	3,45	20,55	45,84	205,66
Dieta Ubogopurynowa										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2083,81	81,32	24,85	1554,38	5,98	82,28	259,2	3,55	35,18	39,35	233,59
Dieta Wegetariańska										
Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1969,97	78,07	21,62	3000,35	6,3	63,89	273,35	4,55	37,91	38,96	251,72

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

