

**Piątek
27 Luty 2026 r.
Lesko**

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) , sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) , sałata masłowa 10g ,masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, herbata 250 ml, kiwi 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) sałata masłowa 10g masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną i pomidorem 120 g (zboża zawierające gluten, ryby)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (mleko) pomidor 50g, herbata 250 ml, kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) sałata masłowa 10g , margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy) kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml, kanapka z tuńczykiem, sałata i pomidorem (zboża zawierające gluten, ryby)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 15g, twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml, kiwi 80g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko,jaja) , sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml jogurt naturalny 100 g (mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną pomidorem i margaryną 120 g (zboża zawierające gluten, ryby) kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250 ml (mleko) kiwi 80g

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) , sałata masłowa 10g margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 15g, twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) kiwi 80g

	seler, jaja, mleko, orzechy)	
Dieta bezmleczna(11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa bez zabielenia z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten), sałatka jarzynowa 100g (seler, jaja), sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 15g, jajko gotowane 60g ,pomidor 50g, , herbata 250ml, kiwi 80g
Dieta papkowata(12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml bułka pszenna zwykła 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko),	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy) kotlet z ryby pieczony 100g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50 g, herbata 250ml, mus owocowy 100g
Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml bułka pszenna zwykła 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko gotowane 50g (jaja), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 100g, (zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50 g, herbata 250ml, mus owocowy 100g
Dieta bezglutenowa (11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko) sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) , sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy100g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (mleko, seler), kotlet z ryby pieczony 100 g (jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Chleb bezglutenowy 100g, masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g
Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) sałata masłowa 10g ,margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 15g, twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kiwi 80g
Dieta Podstawowa dzieci (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem350ml (zboża zawierające gluten mleko) sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 50g (mleko) pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) kakao 250ml (mleko), kiwi 80g
Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem245ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 70g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko) , bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 70 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 70 g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Twaróg w plastrach 35g (mleko) pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kakao 175ml (mleko), kiwi 56g
Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem175ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 50g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 50 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 50g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 25g (mleko) pomidor 25g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kakao 125ml (mleko), kiwi 40g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 50g (mleko) pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 245ml (zboża zawierające gluten mleko) sałatka jarzynowa 70g (jaja, mleko, gorczyca, seler) sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 70 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 70g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 35g (mleko) pomidor 35g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) kakao 175ml (mleko), kiwi 56g

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 50g (jaja, mleko, gorczyca, seler) sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 50 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 50g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 25g (mleko) pomidor 25g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kakao 125ml (mleko), kiwi 40g

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z ryżem (zboża zawierające gluten) 350ml, sałatka jarzynowa 100g (gorczyca, seler) sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Jajko gotowane 60g pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, kiwi 80g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z ryżem 245ml (zboża zawierające gluten) sałatka jarzynowa 70g (gorczyca, seler) sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczki 10,5g, chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (zboża zawierające gluten), kotlet z ryby pieczony 70 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 70g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, herbata 175ml	Jajko gotowane 42g , pomidor 35g margaryna mis kromeczki 10,5g, chleb pszenno - żytni 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml, kiwi 56g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z ryżem 175ml (zboża zawierające gluten), sałatka jarzynowa 50g (gorczyca, seler), sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczki 7,5g, chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (zboża zawierające gluten), kotlet z ryby pieczony 50 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 50g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, herbata 125ml	Jajko gotowane 30g, pomidor 25g margaryna mis kromeczki 7,5g, chleb pszenno - żytni 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml, kiwi 40g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (mleko, seler), kotlet z ryby pieczony 100 g (jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 245ml (mleko), chleb bezglutenowy 70g, sałatka jarzynowa 70g (jaja, mleko, gorczyca, seler) sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (mleko, seler), kotlet z ryby pieczony 70 g (jaja, ryba) warzywa po grecku 70g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, herbata 175ml	Chleb bezglutenowy 70g, masło 7g (mleko), twaróg w plastrach 42g (mleko), pomidor 35g, kakao 175ml (mleko), kiwi 56g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175ml (mleko), sałatka jarzynowa 50g (jaja, mleko, gorczyca, seler) sałata masłowa 5g, , masło 5g (mleko) chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (mleko, seler), kotlet z ryby pieczony 50 g (jaja, ryba) warzywa po grecku 50g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, herbata 125ml	Twaróg w plastrach 30g (mleko) pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, kakao 125ml (mleko), kiwi 40g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) kiwi 80g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1917,82	68,65	28,91	1587	3,81	68,33	258,37	13,63	25,12	65,66	229,49

Energia [kcal]	Białka [g]	Łbonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1924,58	68,79	25,22	1647,29	3,96	65,26	268,35	14,26	29,53	67,41	243,16

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]
1629,44	67,17	28,87	1583,18	3,8	64,5	192,9	5,25	27,92	21,29	164,05

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1909,11	80,64	32,07	1997,4	4,82	79,87	216,62	5,35	35,37	22,23	184,57

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1965,5	84,92	35,62	2218,56	5,42	71,8	247,18	7,27	18,95	27,38	211,58

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2035,52	92,49	35,52	2216,5	5,39	62,18	293,22	9,09	25,81	50,92	257,72

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]
1835,68	74,03	28,67	1701,16	4,11	39,82	300,38	15,61	10,95	70,83	271,75

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]
1810,94	54,87	21,58	1167,79	2,8	65,22	261,65	14,56	10,77	56,55	240,12

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowod. przyswajalne [g]
----------------	------------	-----------------------	----------	---------	--------------	-----------------	-------------	------------------------------------	------------	----------------------------

1971,59	73,51	20,31	1238,99	2,98	61,3	288,13	10,33	20,87	71,02	238,23
---------	-------	-------	---------	------	------	--------	-------	-------	-------	--------

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]
2020,59	84,26	20,31	1266,49	3,05	61,95	288,13	10,33	21,01	71,02	238,23

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]
1907,1	60,85	30,22	1484,36	3,56	83,19	242,33	13,11	31,24	75,04	212,14

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]
1210,68	61,36	25,01	1280,18	3,08	39,48	152,07	8,18	13,47	25,54	127,08

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]
1920,42	70,53	20,31	1209,05	2,87	67,99	265,75	14,54	29,93	67,9	245,47

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]
1929,8	70,79	19,76	1207,27	2,87	68,39	266,65	13,94	29,65	66,46	246,93

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]
1810,94	54,87	21,58	1167,79	2,8	65,22	261,65	14,56	10,77	56,55	240,12

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]
1907,1	60,85	30,22	1484,36	3,56	83,19	242,33	13,11	31,24	75,04	212,14

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]
2039,63	77,26	24,15	1633,07	4,09	63,07	294,25	13,61	33,26	68,49	270,12

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]
1924,58	68,79	25,22	1647,29	3,96	65,26	268,35	14,26	29,53	67,41	243,16

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

