

Sobota
28 Luty 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia(zboża zawierające gluten, gorczyca ,soja, lubin, jaja, seler, orzechy) 350ml, Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca,jaja,mleko), Papryka czerwona 50g , Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g sałata lodowa 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Schab z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin jaja, Seler , orzechy), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10 g, Herbata 250ml	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca,jaja,mleko), Papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, Seler , orzechy),Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 110g (zboża zawierające gluten, jaja,mleko)	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca,jaja,mleko), Papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, Seler, orzechy)Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 140g, sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca,jaja,mleko), papryka czerwona 50g, Margaryna mis kromeczki 15g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 50g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboże zawierające gluten) Herbata 250ml Jogurt naturalny 100 g (mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, Seler, orzechy), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca,jaja,mleko), pomidor 50g, Masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, Seler, orzechy), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju	Schab z kija 80g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten,

gluten), Herbata 250ml	roślinnego 250g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	mleko) jablko 100g
---------------------------	---	-----------------------

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml (seler), szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczek 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliania 350ml (zboża zawierające gluten ,gorczyca, soja, lubin, jaja, Seler, orzechy) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Schab z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczek 15 g chleb pszenno żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml jablko 100g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml(seler), filet drobiowy gotowany 70g, masło 10g(mleko), bułka pszenna 80g(zboże zawierające gluten) koktajl z pomidorów 200ml Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliania 350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, Seler, orzechy)Pieczeń rzymska 100g(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z ziemniakami 350ml(seler) schab gotowany 50g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 80g(zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), mus owocowy 100g

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml(seler), filet drobiowy gotowany 70g, masło 10g(mleko), bułka pszenna 80g(zboże zawierające gluten) koktajl z pomidorów 200ml Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, Seler, orzechy) Pieczeń rzymska 100g(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z ziemniakami 350ml(seler) schab gotowany 50g, Masło 10g(mleko) bułka pszenna 80g(zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), mus owocowy 100g

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bez glutenu 350ml(mleko), Szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko) Chleb bezglutenowy 120g Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliania bezglutenowa 350ml (seler), Filet z piersi z kurczaka 120g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Schab z kija 50g papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko) Chleb bezglutenowy 120g), Herbata 250ml jablko 100g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
szynka z kija 80g, pomidor 30g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko) chleb razowy 80g(zboże zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliania 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, Seler, orzechy), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, buraczki 100g, sałata lodowa 50g, Herbata 250ml	Schab z kija 50g, Papryka czerwona 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 80g(zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliania 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca, jaja, mleko), Papryka czerwona 50g, masło 10g(mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml(zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 35g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7 g(mleko), bułka pszenna 70g(zboże zawierające gluten) Herbata 175ml	Zupa ryżowa bez zabeliania 245ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 105g (77g/28g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, buraczki 84g, sałata lodowa 7g, Kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pasta jajeczna 49 g (gorczyca, jaja, mleko), papryka czerwona 35g, masło 7 g (mleko), Bułka pszenna 70g(zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) jablko 70g

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko) szynka z kija 25g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bułka grahamka 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa ryżowa bez zabeliania 175ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 75g (55g/20g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, buraczki 60g, sałata lodowa 5g, Kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta jajeczna 35 g (gorczyca, jaja, mleko), papryka czerwona 25g, masło 10,5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabeliana 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) jablko 50g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 ml(zboża zawierające gluten ,soja,mleko)szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(120g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Schab z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g(mleko), Bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (zboża zawierające gluten ,soja,mleko) szynka z kija 35g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g(mleko), Bułka pszenna 70 g (zboża zawierającegluten), herbata 175ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 245ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 105g(84g/28g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, buraczki 84g, sałata lodowa 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Schab z kija 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 175ml(zboża zawierające gluten,mleko), jabłko 70g

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml(zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 25g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g(mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten), Herbata 125ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 175ml(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, seler, orzechy) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 75g(60g/20g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, buraczki 60g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Schab z kija 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 125ml(zboża zawierające gluten,mleko), jabłko 50g

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml (seler), szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, seler, orzechy)pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Schab z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15 g, bułka pszenna 100g(zboża zawierającegluten), herbata 250ml jabłko 100g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 245ml (seler), szynka z kija 35g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten), herbata 175ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,lubin,jaja, seler, orzechy)Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 105g(77g/28g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, buraczki z 84g, sałata lodowa 7g, Herbata 175ml	Schab z kija 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten), herbata 175ml, jabłko 70g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 175ml (seler), szynka z kija 25g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczeki 7,5, bułka pszenna 50 g (zboża zawierającegluten), Herbata 125ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, seler, orzechy) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 75g(55g/20g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, buraczki 60g, sałata lodowa 5g, Herbata 125ml	Schab z kija 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczeki 7,5 g, bułka pszenna 50g(zboża zawierającegluten), herbata 125ml, jabłko 50g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bez glutenu 350ml (mleko), Szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy 120g Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia bezglutenowa 350ml (seler), Filet z piersi z kurczaka 120g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Schab z kija 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy 120g), Herbata 250ml jabłko 100g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bez glutenu 245ml (mleko), Szynka z kija 35g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g(mleko), Chleb bezglutenowy 84g Herbata 175m	Zupa ryżowa bez zabielenia bezglutenowa 245ml (seler), Filet z piersi z kurczaka 84g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 175g, buraczki 84g, sałata lodowa 7g, Herbata 175ml	Schab z kija 35g, papryka czerwona 35g, Masło 7g(mleko), chleb bezglutenowy 84g, herbata 175ml, jabłko 70g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bez glutenu 175ml(mleko), Szynka z kija 25g, pomidor 25g	Zupa ryżowa bez zabielenia bezglutenowa 175ml (seler), Filet z piersi z kurczaka 60g, Ziemniaki z	Schab z kija 25g, papryka czerwona 25g, Masło 5g (mleko), Chleb bezglutenowy 60g, herbata 125ml

25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), Chleb bezglutenowy 60g herbata 125m	dotatkem oleju roślinnego 125g, buraczki 60g sałata lodowa 5g, herbata 125ml	jabłko 50g
---	--	------------

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten ,soja,mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin,jaja, Seler, orzechy) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Schab z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten ,soja,mleko),pasta z twarogu i natki pietruszki70g (mleko), pomidor 50g,sałata masłowa 10g,masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, Seler, orzechy) Pierogi ruskie 300g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), sałata lodowa 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta jajeczna 70 g (gorczyca,jaja,mleko) Pomidor 50g,, Masło10g (mleko) Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

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]
2031,8	83,62	30,25	1529,31	5,34	66,91	275,58	7,54	21,4	48,36	218,72

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]
1969,85	80,01	25,67	1661,37	7,05	67,34	279,07	6,32	20,66	47,66	219,16

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]
1759,6	83,57	26,89	1164,6	5,35	65,13	207,44	3,48	19,97	23,93	179,37

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]
2015,41	91,62	30	1452,99	6,1	73,56	245,75	3,81	15,56	28,38	181,57

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]
2015,51	91,62	30	1452,99	6,1	73,56	245,75	3,81	15,56	28,38	181,57

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]
2251,7	109,57	33,45	1652,35	6,58	72,34	304,95	6,01	24,67	48,23	270,34

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]
1912,65	102,8	27,52	1717,6	9	33,31	330,27	6,03	11,13	44,59	300,78

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]
1852,45	74,8	22,78	1642,03	7,07	69,64	251,24	4,74	14,23	28,93	227,23

Dieta papkowata(12)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1937,7	78,46	20,11	1025,28	2,55	66,99	258,6	6,71	19,66	46,26	205,69

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1937,7	78,46	20,11	1025,28	2,55	66,99	258,6	6,71	19,66	46,26	205,69

Dieta bezglutenowa (11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1955,1	81,62	28,53	1402,2	6,41	74,39	256,22	3,91	20,13	40,15	226,44

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1293,1	78,4	22,36	1138,95	7,54	44,45	166,74	1,85	17,93	18,82	142,4

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2031,8	83,62	30,25	1529,31	5,34	66,91	275,58	7,54	21,4	48,36	218,72

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1931,35	80,88	19,11	1151,81	5,79	76,94	252,78	6,15	21,08	44,95	206,84

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1852,45	74,8	22,78	1642,03	7,07	69,64	251,24	4,74	14,23	28,93	227,23

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1955,1	81,62	28,53	1402,2	6,41	74,39	256,22	3,91	20,13	40,15	226,44

Dieta Ubogopurynowa

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]
1969,85	80,1	25,67	1661,37	7,05	67,34	279,07	6,32	20,66	47,66	219,16

Dieta Wegetariańska

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]
2060,1	70,67	20,58	1531,81	3,84	66,57	287,87	4,29	28,62	34,48	244,27

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mroczka
Joanna Mrozowicz