

**Wtorek**  
**10 Marca 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mariola*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa(1)**

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja), szynka z pasieki 50g , pomidor50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy ), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja, orzechy ), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko), ogórek konserwowy ( gorczyca) 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao250ml ( mleko)  Jabłko 100g

**Dieta Latwostrawna(2)**

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko)pomidor 50g,masło 10g (mleko), chleb pszenno -żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml ( mleko)  Jabłko 100g

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

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłkocny
Szynka z pasieki 80g pomidor 50g , sałata masłowa 10g ,masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) herbata 250ml,	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) ogórek konserwowy ( gorczyca) 50g, Masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml,  Jabłko 100g

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

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłkocny
Szynka z pasieki 80g Pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) herbata 250ml,  kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko) (zboża zawierające gluten,jaja),	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) ogórek konserwowy ( gorczyca) 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml,  Jabłko 100g

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

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłkocny
Szynka z pasieki 80g Pomidor50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , herbata 250ml,  kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną 150g (zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) margaryna mis kromeczki 15 g, ogórek konserwowy ( gorczyca) 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml

MARIOLA BUKI DWORZAŃSKA  
DIETETYK

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,mleko,soja</b> ) szynka z pasieki 80g pomidor50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bulka grahamka 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata250ml  jogurt naturalny100g( <b>mleko</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) , kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ), kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )	Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ) pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bulka grahamka100g( <b>zboża Zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  Jabłko 100g

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)**

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,mleko,soja</b> ), szynka z pasieki 80g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten, lubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona , duszona w sosie warzywno - pomidorowym 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) , kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, selr, mleko</b> ) ,pomidor 50 g margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  Jabłko 100g

**Dieta bezmleczna(11)**

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml, szynka z pasieki 50g, pomidor 30g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczki 15g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) Herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 350 ml, ( <b>seler</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałat lodowa z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 80g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml  Jabłko 100g

**Dieta papkowata(12)**

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja</b> ), filet drobiowy gotowany 80g, masło 10g( <b>mleko</b> ), bulka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa grysikowa ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), filet drobiowy gotowany 50g ,masło 10g ( <b>mleko</b> ), bulka pszenna 80g (zboże zawierające <b>gluten</b> ) kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  mus 100g

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

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml , filet drobiowy gotowany 100g, masło 10g( <b>mleko</b> ), bulka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa grysikowa( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ) filet drobiowy gotowany100g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bulka pszenna 80g ( <b>zboże zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  mus 100g

**Dieta bezglutenowa(11)**

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>mleko</b> ), szynka z pasieki 50g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb bezglutenowy100g, herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>mleko, seler</b> ), makaron bezglutenowy 200g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g ( <b>mleko</b> ), herbata 250 ml, ( <b>gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Szynka z pasieki 50g , ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g,masło 10g( <b>mleko</b> ) chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  Jabłko 100g

**Dieta ubogoenergetyczna1200kcal(12)**

<b>Śniadanie/IIŚniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczerek</b>	<b>Kolacja/Posiłękocny</b>
Szynka z pasieki 50g Pomidor 50g , sałata masłowa 10g,masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 80g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 250 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, soja, seler, orzechy</b> ), makaron 100g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> )	Pasta z ryby z twarogiem 70g, ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ) masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) Herbata 250ml

Dieta Podstawowa dzieci(P1)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające <b>gluten,mleko,soja</b> ),pomidor50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), szynka z pasieki 50g, bułka pszenna 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające <b>gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzeczy</b> ), makaron 200g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 80 g(mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta z ryby z twarogiem70g (zboża zawierające <b>gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca</b> ) masło 10g(mleko), ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, ,chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 250ml (mleko)  Jabłko 100g

Dieta Podstawowa dzieci 70%(P1)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml(zboża zawierające <b>gluten,mleko,soja</b> ),pomidor35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), szynka z pasieki 35g, bułka pszenna 70g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 245 ml, (zboża zawierające <b>gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzeczy</b> ), makaron 140g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) (zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 56g(mleko), kompot 175ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Pasta z ryby z twarogiem49g (zboża zawierające <b>gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca</b> ) ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 35g,masło 7g(mleko),chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 175ml (mleko)  Jabłko 70g

Dieta Podstawowa dzieci 50%(P1)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (zboża zawierające <b>gluten,mleko,soja</b> ),pomidor25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), szynka z pasieki 25g, bułka pszenna 50g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 175 ml, (zboża zawierające <b>gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzeczy</b> ), makaron 100g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g) (zboża zawierające <b>gluten</b> Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 40g(mleko), kompot 125 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta z ryby z twarogiem35g (zboża zawierające <b>gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca</b> ) masło 5g(mleko), ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 25g, chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 125ml (mleko)  Jabłko 50g

Dieta Łatwostrawna dzieci(P2)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające <b>gluten,mleko,soja</b> ),pomidor50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), szynka z pasieki 60g bułka pszenna 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające <b>gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzeczy</b> ), makaron 200g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 80g(mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta z ryby z twarogiem70g (zboża zawierające <b>gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca</b> ) masło 10g (mleko), pomidor 50g,bułka pszenna 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), 100g, kakao 250ml (mleko)  Jabłko 100g

Dieta Łatwostrawna dzieci 70%(P2)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (zboża zawierające <b>gluten,mleko,soja</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g,masło7g(mleko), szynka z pasieki bułka pszenna 70g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 245 ml, (zboża zawierające <b>gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler, orzechy</b> ), makaron 140g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) (zboża zawierające <b>gluten</b> ) Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym , 56g(mleko), kompot 175 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta z ryby z twarogiem49g (zboża zawierające <b>gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca</b> ) Masło 7g (mleko) pomidor 35g,bułka pszenna 70g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 175ml (mleko)  Jabłko 70g

Dieta Łatwostrawna dzieci 50%(P2)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (zboża zawierające <b>gluten,mleko,soja</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g,masło5g(mleko), szynka z pasieki 25g, bułka pszenna 50g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 175 ml, (zboża zawierające <b>gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzeczy</b> ), makaron 100g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g) (zboża zawierające <b>gluten</b> Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 40g(mleko), kompot 125 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta z ryby z twarogiem35g (zboża zawierające <b>gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca</b> ) Masło 5g (mleko),pomidor 35g,bułka pszenna 50g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 125ml (mleko)  Jabłko 50g

Dieta Bezmleczna Dzieci(P15)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml, szynka z pasieki 50g,pomidor50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 350 ml, (seler), makaron 200g, (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające <b>gluten</b> Sałata lodowa z warzywami z olejem roślinnym 80g herbata 250 ml	Szynka z pasieki 50g , pomidor 50g,margaryna mis kromeczeki 15g,bułka pszenna 100g(zboża Zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml  Jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 245ml, szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), Herbata 175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 245 ml, (seler), makaron 140g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 56g herbata 175 ml	Szynka z pasieki 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 kukurydzianą 175ml, szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), Herbata 125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 175 ml, (seler), makaron 100g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i dodatkiem oleju roślinnego 40g herbata 125 ml	Szynka z pasieki 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 płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), szynka z pasieki 50g, chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 200g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), herbata 250 ml	Szynka z pasieki 50g, masło 10g (mleko), ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (mleko), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), szynka z pasieki 35g, chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 100g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), herbata 250 ml	Szynka z pasieki 35g, 49g, masło 7g (mleko), ogórek konserwowy (gorczyca) 35g, chleb bezglutenowy 70g, kakao 125ml (mleko) Jabłko 70g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (mleko), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), szynka z pasieki 25g, chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 175 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 100g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50g (mleko), herbata 125 ml	Szynka z pasieki 25g, 35g, masło 5g (mleko), ogórek konserwowy (gorczyca) 25g, chleb bezglutenowy 50g, kakao 125ml (mleko) Jabłko 50g

**Dieta Uboropurynowa**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jabłko 100g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten, lubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

**Dieta Wegetariańska**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), ser żółty 50g (mleko), sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, lubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soja, lubin, gorczyca), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (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]
2019,81	86,99	29,56	1916,58	5,88	63,95	276,95	7,03	22,19	46,36	247,39

**Dieta Łatwostrawna(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 Przewidywalne [g]
1961,56	82,23	24,94	1924,73	5,9	59,88	277,37	7,89	21,87	47,32	252,43

**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 Przewidywalne [g]
1789,02	78,29	34,07	1306,65	5,02	63,43	225,86	5,53	13,86	28,9	191,78

**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 Przewidywalne [g]
2079,3	94,77	42,1	1512,47	5,53	63,22	286,61	5,93	14,76	30,45	244,5

**Dieta z 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 Przewidywalne [g]
2079,3	94,77	42,1	1512,47	5,53	63,22	286,61	5,93	14,76	30,45	244,5

**Dieta bogato białkowa(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 Przewidywalne [g]
2244,26	107,58	33,49	2139,63	7,09	70,99	310,97	6,92	26,65	61,48	277,48

**Dieta łatwostrawna 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 Przewidywalne [g]
2037,69	100,81	25,83	2010,35	6,79	53,03	294,15	8,23	14,58	54,23	268,31

**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 Przewidywalne [g]
1850,63	75,11	26,96	1515,71	6,45	59,55	257,01	5,36	13,37	30,82	229,38

**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 Przewidywalne [g]
1972,48	90,46	20,32	961,2	2,39	60,36	275,02	5,12	22,26	42,78	254,7

**Dieta o zmiennej 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 Przewidywalne [g]
2078,68	114,13	20,32	1004,4	2,5	61,62	275,02	5,12	22,53	42,78	254,7

**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 Przewidywalne [g]
1774,97	74,36	31,5	1855,36	5,65	63	241,46	6,7	21,58	54,88	210,04

**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 Przewidywalne [g]
1233,39	66,37	24,06	1102,99	4,5	40,98	148,62	3,51	10,06	16,93	124,55

**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 Przewidywalne [g]
2019,81	86,99	29,56	1916,58	5,88	63,95	276,95	7,03	22,19	46,36	247,39

**Dieta Łatwostrawna 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 Przewidywalne [g]
961,56	82,23	24,94	1924,73	5,9	59,88	277,37	7,89	21,87	47,32	252,43

**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 Przewajalne [g]
1850,63	75,11	26,96	1515,71	6,45	59,55	257,01	5,36	13,37	30,82	229,38

**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 Przewajalne [g]
1774,97	74,36	31,5	1855,36	5,65	63	241,46	6,7	21,58	54,88	210,04

**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 przewajalne[g]
1961,56	82,23	24,94	1924,73	5,9	59,88	277,37	7,89	21,87	47,32	252,43

**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 przewajalne[g]
2095,53	76,94	32,83	2378,22	5,9	71,23	292,57	6,38	36,34	49,96	259,82

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

