

**Czwartek**  
**09 Kwietnia 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mariola*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, , kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80g

**Dieta Łatwo strawna(2)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10 g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryby,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierającegluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło ( <b>mleko</b> ) 10g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml,	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml,  kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło ( <b>mleko</b> ) 10g., chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),  Pomarańcza 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło ( <b>mleko</b> ) 10g., chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml,	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g  kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 120g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja</b> ), herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło ( <b>mleko</b> ) 10g., chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabieleną250ml( <b>zboża zawierającegluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80g

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml,  jogurt naturalny 100g	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g ( <b>mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ), kanapka z wędliną,pomidorem, koperkiem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja</b> )	Szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierającegluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 90g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),	Zupa krupnik - czysty 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z	Szynka z pasieki 80g, ,pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )

MARIOLA BUBY-DWORZANSKA  
DIETETYK

herbata 250ml.	dodatkiem oleju roślinnego 250g, 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> )	Pomarańcza 80g
----------------	--	----------------

#### Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml , schab z kija 70g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), herbata 250ml,  Pomarańcza 80g

#### Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), filet z kurczaka gotowany 70g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, koktajl pomidorowy 200g	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa ryżowa 350ml ( <b>seler</b> ), szynka wieprzowa gotowana 40g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  sok pomarańczowy 120 ml

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>mleko zboża zawierające</b> ) filet z kurczaka gotowany 80g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, koktajl pomidorowy 200g	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa ryżowa 350ml ( <b>seler</b> ), szynka wieprzowa gotowana 80g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) ,  sok pomarańczowy 120 ml

#### Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g ( <b>mleko</b> ) ,rukola 10g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, , herbata 250ml,  Pomarańcza 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik-czysty 250ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 80g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), herbata 250ml

#### Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 49g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 84g, kompot 175ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 35g, papryka czerwona 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabielenia 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 35g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml.	Zupa krupnik 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 60g, kompot 125ml( <b>zboża zawierające gluten,</b>	Szynka z pasieki 25g, papryka czerwona 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabielenia 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 40g

	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)		
<b>Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, 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> )	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g
<b>Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 49g ( <b>ryby,mleko</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g ( <b>mleko</b> ), kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g , masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 56g
<b>Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 35g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml.	Zupa krupnik 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g ( <b>mleko</b> ), kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 50g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 40g
<b>Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) , schab z kija 70g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), herbata 250ml,  Pomarańcza 80g
<b>Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) , schab z kija 49g pomidor 35g, sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml.	Zupa krupnik - czysty 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 70g, herbata 175ml	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 175ml,  Pomarańcza 56g
<b>Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 175 ml( <b>zboża zawierające gluten</b> ) schab z kija 35g pomidor 25g, sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml.	Zupa krupnik - czysty 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 50g herbata 125ml	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 125ml,  Pomarańcza 40g
<b>Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml,  Pomarańcza 80g
<b>Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)</b>			
	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z kasza kukurydziana 245 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 49g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 245ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g( <b>mleko</b> ), herbata175ml	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml,  Pomarańcza 56g

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

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 175 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 35g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 175ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g ( <b>mleko</b> ), herbata 125ml	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml  Pomarańcza 40g

**Dieta Uboropurynowa**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10 g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> )gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, 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> )	Szynka z pasieki 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pomarańcza 80g

**Dieta Wegetariańska**

Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryby, mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10 g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), kotlecki z brokuła 100g( <b>zboża zawierającegluten, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, 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> )	Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten ,sezam</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pomarańcza 80g
---	---	---

**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]
1922,77	79,2	30,02	1695,95	5,24	66,04	256,23	6,55	22,79	47,54	226,24

**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]
1983,63	80,46	27,42	1817,14	5,57	66,06	272,4	8,09	26,03	59,65	244,97

**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]
1633,07	77,29	26,1	1340,38	5,06	62,54	188,95	2,2	12,98	20,91	162,86

**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]
1997,3	101,91	33,8	1455,67	7,32	72,38	232,37	4,7	16,49	28,48	198,46

**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]
1997,3	101,91	33,8	1455,67	7,32	72,38	232,37	4,7	16,49	28,48	198,46

**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]
2101,43	102,59	34,12	1882,71	7,19	70,59	281,72	6,52	23,3	55,88	246,51

**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]
1990,83	95,77	30,26	1949,09	6,58	42,65	312,63	11,15	12,37	69,21	282,36

**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]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

**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]
1827,06	82,04	17,5	1334,94	3,27	61,64	245,4	6,83	19,91	52,69	227,91

**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 przyswajalne [g]
1888,76	92,24	17,5	1553,44	3,82	63,61	245,7	6,83	20,61	52,69	228,21

**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]
1809,38	65,11	31,27	1317,7	4,41	72,67	240,4	7,31	24,63	52,33	208,72

**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]
1147,74	61,5	21,64	1079,28	3,73	37,95	139,31	2,01	6,78	10,54	117,68

**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]
1922,77	79,2	30,02	1695,95	5,24	66,04	256,23	6,55	22,79	47,54	226,24

**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]
1983,63	80,46	27,42	1817,14	5,57	66,06	272,4	8,09	26,03	59,65	244,97

**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]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

**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]
1809,38	65,11	31,27	1317,7	4,41	72,67	240,4	7,31	24,63	52,33	208,72

**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]
1983,63	80,46	27,42	1817,14	5,57	66,06	272,4	8,09	26,03	59,65	244,97

**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]
1988,92	61,98	29,31	1676,75	4,19	60,68	304,76	14,33	26,18	70,87	275,45

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz