

**Wtorek**  
**14 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> ), polędwica z pasieki 50 g, 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, łubin, 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> ), polędwica z pasieki 50 g, 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, łubin, 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
Polędwica z pasieki 80 g 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, łubin, 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 konserwowa 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Polędwica z pasieki 80 g, 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, łubin, 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,  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 zawierające gluten</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
Polędwica z pasieki 80 g, 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, łubin, 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 ( <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 zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, 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> ), polędwica z pasieki 80 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <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, łubin, 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 zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, 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> ), polędwica z pasieki 50 g, 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, łubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z	Szynka z pasieki 80g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</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 zabeliania 350 ml , polędwica z pasieki 50 g 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 zabeliana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  sok pomarańczowy 120 ml

#### Dieta o zmiennej 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 zabeliana 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> ), polędwica z pasieki 50 g , 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 wędzarska z kija 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
polędwica z pasieki 50 g 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> ), polędwica z pasieki 50 g , 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 zabeliana 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> ), polędwica z pasieki 35 g, 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 zabeliana 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> ), polędwica z pasieki 25 g, 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 zabeliana 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> ), polędwica z pasieki 50 g, 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> ), polędwica z pasieki 35 g, 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 35 g , 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> ), polędwica z pasieki 25 g, 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> ) , polędwica z pasieki 50 g 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> ), polędwica z pasieki 35 g 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> ) polędwica z pasieki 25 g 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> ), polędwica z pasieki 50 g, 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> ), polędwica z pasieki 35 g, 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> ), poledwica z pasieki 25 g, 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 kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), poledwica z pasieki 50 g, 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, łubin, 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, 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 zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pomarańcza 80g

**Dieta Wegetariańska**

Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), poledwica z pasieki 50 g, 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, łubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), kotleciki z brokuła 100g ( <b>zboża zawierające gluten, 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 zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pomarańcza 80g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dieta Podstawowa (1)**

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
2005,45	81,36	27,69	1324,03	4,9	72,7	259,37	5,97	24,23	41,8	231,67

**Dieta Łatwo strawna(2)**

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
1960,53	77,57	27,42	1693,74	6,31	65,62	27,61	8,06	25,54	58,02	243,19

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

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
1639,07	80,01	26,1	1216,98	6,43	62,82	187,16	2,2	12,73	19,28	161,07

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

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
1986,8	103,32	32,15	1328,77	8,68	72,46	227,53	4,55	16,19	26,55	195,27

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

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
1986,8	103,32	32,15	1328,77	8,68	72,6	227,53	4,55	16,19	26,55	195,27

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
2107,43	105,4	34,12	1759,31	8,56	70,87	279,93	6,52	23,06	54,25	244,72

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

<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białka [g]</b>	<b>Błonnik pokarmowy [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>	<b>Sól [g]</b>	<b>Tłuszcze [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Glukoza [g]</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b>	<b>Cukier [g]</b>	<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>
2004,03	98,45	30,26	1825,69	7,95	43,98	310,68	11,15	12,74	67,42	280,41

**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 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]
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 uboga 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]
1166,89	64,72	21,87	986,63	4,32	37,77	141,11	2	6,74	11,92	118,61

**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]
2005,45	81,36	27,69	1324,03	4,9	72,7	259,37	5,97	24,23	41,8	231,67

**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]
1960,53	77,57	27,42	1693,74	6,31	65,62	270,61	8,09	25,54	58,02	243,18

**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]
1960,53	77,57	27,42	1693,74	6,31	65,62	270,61	8,09	25,54	58,02	243,18

**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