

**Poniedziałek**  
**04 Maja 2026 r.**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie  | Obiad/Podwieczorek  | Kolacja/Posilek nocny   |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), paszтет 70g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 50g sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Polędwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Łatwo strawna(2)**

| Śniadanie/II Śniadanie   | Obiad/Podwieczorek  | Kolacja/Posilek nocny  |
|--|---|--|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), paszтет 70g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 50g sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| Śniadanie/II Śniadanie   | Obiad/Podwieczorek  | Kolacja/Posilek nocny  |
|--|---|--|
| Piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ) pomidor 50g , sałata masłowa 10g, masło 10 g chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml | Polędwica z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| Śniadanie/II Śniadanie  | Obiad/Podwieczorek  | Kolacja/Posilek nocny   |
|---|---|---|
| Piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ) pomidor 50g , sałata masłowa 10g, masło 10 g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml<br><br>Kanapka z jajkiem sałata zieloną,pomidorwm i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten,jaja</b> ), | Polędwica z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| Śniadanie/II Śniadanie   | Obiad/Podwieczorek   | Kolacja/Posilek nocny  |
|--|--|--|
| Piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ) pomidor 50g , sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml<br><br>Kanapka z jajkiem sałata zieloną,pomidorwm i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten,jaja</b> ), | Polędwica z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

| Śniadanie/II Śniadanie   | Obiad/Podwieczorek  | Kolacja/Posilek nocny  |
|--|---|--|
| Zupa mleczna z kasza manną 350ml( <b>zboża zawierająca gluten, mleko</b> ), paszтет 70g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 50g sałata masłowa 10g,, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ) | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) surówka z buraka jabłka 120g sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ),<br><br>Kanapka z jajkiem sałata zieloną pomidorem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), | Polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Poledwica z pasieki 80g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml,<br>jogurt owocowy <b>100g (mleko)</b> |

**Dieta bezmleczna(11)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|---|--|
| Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),szynka z pasieki 80g, pomidor 50g sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana bez zabielenia 350ml ( <b>seler</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml | Poledwica z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, , chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml<br>Jabłko 100g |

**Dieta papkowata(12)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|---|---|---|
| Zupa z kaszą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), szynka 40g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml<br>mus owocowy 100g | Zupa ziemniaczana 350ml( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ) gulasz wieprzowy gotowany150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierającegluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Zupa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), filet z kurczaka gotowany 30g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml,<br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|--|--|--|
| Zupa z kaszą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), szynka 60g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml,<br>mus owocowy 100g | Zupa ziemniaczana350ml( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ) gulasz wieprzowy gotowany150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Zupa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), filet z kurczaka gotowany 60g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml,<br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta bezglutenowa (11)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|--|--|--|
| Zupa mleczna z ryżem 350 ml ( <b>mleko</b> ), piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ),pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ,ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml | Poledwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml<br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|--|--|---|
| Piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ) pomidor 50g, sałata masłowa 10g ,margaryna mis kromeczki , 15g, chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Poledwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml<br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Podstawowa dzieci (P1)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasztet 70g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 50g sałata masłowa 10g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, kompot250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Poledwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml,<br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|--|---|--|
| Zupa mleczna z kaszą manną 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasztet 49g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 35g sałata masłowa 7g, masło 10,5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 175 ml. | Zupa ziemniaczana 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 105g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),suróvkaz czerwonej kapusty 84g, sałata lodowa 7g, kompot175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Poledwica z pasieki 35g, papryka czerwona 35g, masło 10,5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), herbata 175ml,<br>jogurt owocowy 70g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z kaszą manną 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), paszтет 35g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 25g sałata masłowa 5g, masło 7,5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125 ml. | Zupa ziemniaczana 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 75g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),surówka z czerwonej kapusty 60g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy ) | Polędwica z pasieki 25g, papryka czerwona 25g, masło 7,5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 125ml,<br><br>jogurt owocowy 50g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), paszтет 70g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 50g sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 250ml,<br><br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), paszтет 49g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 35g sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175 ml | Zupa ziemniaczana 245ml( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 105g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 84g, sałata lodowa 7g, kompot175ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Polędwica z pasieki 35g, pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 175ml,<br><br>jogurt owocowy 70g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|--|--|
| Zupa mleczna z kaszą manną 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), paszтет 35g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 25g sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125 ml | Zupa ziemniaczana 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 75g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 60g sałata lodowa 5g, kompot125ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Polędwica z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml,<br><br>jogurt owocowy 50g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|--|--|--|
| Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), szynka z pasieki 80g, pomidor 50g sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, , bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,seler</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g, sałata lodowa 10g herbata 250ml | Polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml, jabłko 100g |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|--|--|--|
| Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), szynka z pasieki 56g, pomidor 35g sałata masłowa 7g,, margaryna mis kromeczki 10,5g bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 175ml. | Zupa ziemniaczana bez zabielenia 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 105g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna 140g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 84g, sałata lodowa herbata 175ml | Polędwica z pasieki 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml, jabłko 70g |

**Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|--|--|---|
| Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), szynka z pasieki 40g, pomidor 25g sałata masłowa 5g,, margaryna mis kromeczki 7,5g, , bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125 ml. | Zupa ziemniaczana bez zabielenia 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ),gulasz wieprzowy gotowany 75g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 60g, sałata lodowa 7g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Polędwica z pasieki 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml, jabłko 50g |

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|--|--|
| Zupa mleczna z ryżem 350 ml ( <b>mleko</b> ), piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ),pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250 ml.. | Zupa ziemniaczana 350ml( <b>mleko,seler</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g , surówka z czerwonej kapusty120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml | Polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml, jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|--|--|
| Zupa mleczna z ryżem 245 ml ( <b>mleko</b> ), piers z indyka 56g ( <b>mleko,soja</b> ) pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g<br>herbata 175 ml. | Zupa ziemniaczana 245ml( <b>mleko,seler</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 105g ( <b>jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g , surówka z czerwonej kapusty 84g, sałata lodowa 7g,<br>Herbata 175ml | Polędwica z pasieki 35g, pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g<br>herbata 175ml,<br>jogurt owocowy 70g ( <b>mleko</b> ) |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|--|--|
| Zupa mleczna z ryżem 175 ml ( <b>mleko</b> ), piers z indyka 40g ( <b>mleko,soja</b> ),pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g<br>herbata 125 ml. | Zupa ziemniaczana 175 ml( <b>mleko,seler</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 75g ( <b>jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g , surówka z czerwonej kapusty 60g, sałata lodowa 5g,<br>Herbata 125ml | Polędwica z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 7,5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g<br>herbata 125ml,<br>jogurt owocowy 50g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Uboropurynowa**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), piers z indyka 80g ( <b>mleko,soja</b> ) pomidor 50g , sałata masłowa 10g., masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250 ml. | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g , sałata lodowa 10g 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> )<br>herbata 250ml,<br>jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Wegetariańska**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), twarożek z koperkiem 50g ( <b>seler, mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zbożazawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wielowarzywny z soczewicą 140g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z buraka jabłka 120g , sałata lodowa 10g 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g, Masło10g( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno-żytni100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Jogurt owocowy 100g( <b>mleko</b> ) |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 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)**

| 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2063,31        | 79,85      | 25,11                 | 1555,78  | 5,48    | 80,91        | 258,74          | 3,68        | 34,73                              | 39,05      | 233,62                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1719,68        | 80,58      | 29,37                 | 1015,05  | 5,76    | 61,86        | 209,79          | 4,97        | 20,69                             | 22,65      | 178,73                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1931,55        | 89,5       | 33,43                 | 1320,43  | 6,52    | 68,48        | 236,51          | 4,75        | 22,95                             | 22,55      | 201,41                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1931,55        | 89,5       | 33,43                 | 1320,43  | 6,52    | 68,48        | 236,51          | 4,75        | 22,95                             | 22,55      | 201,41                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 2128,27        | 103,28     | 32,19                 | 1635,82  | 6,39    | 69,16        | 290,36          | 3,32        | 26,45                             | 42,28      | 258,17                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1905,29        | 87,48      | 25,97                 | 1531,2   | 7,07    | 45,63        | 291,66          | 4,46        | 14,2                              | 38,54      | 264                          |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1923,43        | 69,76      | 18,53                 | 1041,52  | 4,18    | 60,2         | 248,77          | 5,95        | 12,18                             | 32,55      | 228,9                        |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1851,13        | 72,47      | 18,99                 | 1189,11  | 2,8     | 53,91        | 277,54          | 6,69        | 18,1                              | 58,5       | 258,55                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1924           | 86,14      | 18,85                 | 1345,61  | 3,19    | 55,99        | 277,45          | 6,65        | 18,87                             | 58,4       | 258,6                        |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1883,29        | 66,45      | 32,55                 | 1215,24  | 4,42    | 62,47        | 239,56          | 3,45        | 20,55                             | 45,84      | 205,66                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1165,4         | 58,81      | 22,74                 | 806,53   | 3,99    | 37,79        | 147,02          | 4,41        | 17,01                             | 17,16      | 123,22                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2063,31        | 79,85      | 25,11                 | 1555,78  | 5,48    | 80,91        | 258,74          | 3,68        | 34,73                              | 39,05      | 233,62                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1923,43        | 69,76      | 18,53                 | 1041,52  | 4,18    | 60,2         | 248,77          | 5,95        | 12,18                             | 32,55      | 228,9                        |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1883,29        | 66,45      | 32,55                 | 1215,24  | 4,42    | 62,47        | 239,56          | 3,45        | 20,55                             | 45,84      | 205,66                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 2063,31        | 79,85      | 25,11                 | 1555,78  | 5,48    | 80,91        | 258,74          | 3,68        | 34,73                             | 39,05      | 233,62                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1969,97        | 78,07      | 21,62                 | 3000,35  | 6,3     | 63,89        | 273,35          | 4,55        | 37,91                             | 38,96      | 251,72                       |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz