

**Czwartek**  
**07 Maja 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mariola*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata masłowa 10g, Ogórek zielony 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretki drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) mandarynka 80g

**Dieta Łatwo strawna(2)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretki drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata zielona 10g, ogórek zielony 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Galaretki drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), ogórek zielony 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, herbata 250ml, kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Galaretki drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), ogórek zielony 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, herbata 250ml, kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 140g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Galaretki drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml mandarynka 80g

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), pomidor 50g, ( <b>jaja</b> ), sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,  jogurt owocowy 100 g ( <b>mleko</b> )	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ), kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Galaretki drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) mandarynka 80g

MARIOLA BURY-DWORZANSKA  
DIETETYK

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), szynka z pasieki 50 g ,sałata masłowa 10g , pomidor 50g,margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, jaja, mleko, seler, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g margaryna Miss kromeczeki 15g Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabielenana ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) 250ml mandarynka 80g

**Dieta bezmleczna(11)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, , chleb pszenno-żytni 100g, ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) margaryna mis kromeczeki 15g herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa 10g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, margaryna Miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml mandarynka 80g

**Dieta papkowata(12)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ) masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml,  mus owocowy 100ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, , seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa z zacierką 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten,jaja, soja</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),filet z kurczaka gotowany 60g, herbata 250ml,  jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ).

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml,  mus owocowy 100ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa z zacierką 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten,rorczyca, lubin, soja</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),filet z kurczaka gotowany 80g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ).

**Dieta bezglutenowa (11)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>mleko</b> ) pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy100g, herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 350ml ( <b>seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g,herbata250ml	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) Chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml mandarynka 80g

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g , chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, herbata 250ml,	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g, cytryna 10g, margaryna Miss kromeczeki 10g Chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml mandarynka 80g

**Dieta Podstawowa dzieci (P1)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10 g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja,gorczyca,lubin seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g, ( <b>zboża zawierające gluten ,mleko</b> ) surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretka drobiowa 150g sałata masłowa 10g , cytryna 10g , masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabielenana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) mandarynka 80g

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta jajeczna 56g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata masłowa 10g, ogórek zielony 35g, masło 7 g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym105g (70/35) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g ( <b>mleko</b> )	Galaretka drobiowa 105g , sałata masłowa 7g ,cytryna 7g , masło 7g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kaw zabielenana 175ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> ) mandarynka 56g

	sałata lodowa 7g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	
--	---	--

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta jajeczna 40g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata masłowa 10g, zielony 25g, masło 5 g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g ( <b>mleko</b> ) sałata lodowa 5g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretka drobiowa 75g, sałata masłowa 5g, cytryna 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 125ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )  jabłko 40g

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna zwykła 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> ) mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna zwykła 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 7g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretka drobiowa 105g, sałata masłowa 7g, cytryna 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 175ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> ) mandarynka 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna zwykła 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 60g ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 5g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Galaretka drobiowa 75g, sałata masłowa 5g, cytryna 5g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 125ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> ) mandarynka 40g

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, bułka pszenna 100g, ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) margaryna mis kromeczki 20g herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa 10g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, margaryna Miss kromeczki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), jajko gotowane 42g ( <b>jaja</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, bułka pszenna 70g, ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) margaryna mis kromeczki 14g herbata 175ml	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml ( <b>seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ryż z dodatkiem oleju 140g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa 7g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g, herbata 175ml	Galaretka drobiowa 105g, sałata masłowa 7g, cytryna 7g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 175ml, mandarynka 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa 175ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), jajko gotowane 30g ( <b>jaja</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, bułka pszenna 50g, ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) margaryna mis kromeczki 10g herbata 125ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml ( <b>seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ryż z dodatkiem oleju 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa 5g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g, herbata 125ml	Galaretka drobiowa 75g, sałata masłowa 5g, cytryna 5g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 125ml mandarynka 40g

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 350ml ( <b>seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml mandarynka 80g

herbata 250ml	jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, herbata 250ml	
---------------	---	--

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (mleko), pasta jajeczna 49g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 7g, ogórek zielony 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 245ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko), sałata lodowa 7g, herbata 175ml	Galaretki drobiowa 105g sałata masłowa 7g, cytryna 7g, masło 14g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml mandarynka 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (mleko), pasta jajeczna 35g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 5g, ogórek zielony 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 175ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko), sałata lodowa 5g, herbata 125ml	Galaretki drobiowa 75g, sałata masłowa 5g, cytryna 5g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml mandarynka 40g

**Dieta Uboropurynowa**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml..	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy),	Galaretki drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), mandarynka 80g

**Dieta Wegetariańska**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, seler, jaja, orzechy), pierogi ze szpinakiem 250g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy),	Pasta z twarogu i koperku 70g (mleko), sałata masłowa, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

**Dieta Podstawowa (1)**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasyt tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1959,9	90,93	27,23	1499,15	3,68	61,62	262,7	6,31	27,07	46,37	235,48

**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]
1958,7	87,51	24,24	1573,75	4,97	61,13	268,67	6,23	25,55	43,28	244,45

**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]
1645,1	80,9	31,02	1226,24	3,04	55,55	207,34	5,07	14,78	24,38	176,34

**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]
1940,4	89,88	36,52	1519,94	4,38	67,33	243,27	5,19	19,46	26,2	206,14

**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]
1940,4	89,88	36,52	1519,94	4,38	67,33	243,27	5,19	19,46	26,2	206,14

**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]
2164,9	103,8	33,12	1780,4	4,99	71,54	294,2	5,72	30,25	45,74	260,28

**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]
1918,95	98,44	26,19	1603,3	5,52	45,32	285,08	6,57	13,42	38,32	258,9

**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]
1864,1	68,57	24,11	1563,1	3,93	52,29	284,11	13,3	11,5	48,13	259,99

**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]
1828,04	84,98	15,49	1780,11	4,43	55,93	254,9	8,77	20,61	69,1	239,4

**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]
1851,64	90,24	15,49	1789,71	4,46	56,21	254,9	8,77	20,67	69,1	239,4

**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]
1819,43	75,83	27,99	1746,91	4,39	64,51	246,89	11,46	27,11	69,07	218,91

**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]
1199,39	69,72	23,52	1011,5	2,49	37,93	145,48	3,5	11,28	15,26	121,96

**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]
1959,9	90,93	27,23	1499,15	3,68	61,62	262,7	6,31	27,07	46,37	235,48

**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]
1958,7	87,51	24,24	1573,75	4,97	61,13	268,67	6,23	25,55	43,28	244,45

**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]
1845,15	68,15	22,61	1563,24	3,93	52,11	279,42	12,06	11,48	45,4	256,81

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1819,43	75,83	27,99	1746,91	4,39	64,51	246,89	11,46	27,11	69,07	218,91

**Dieta Ubogopurynowa**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1958,7	87,51	24,24	1573,75	4,97	61,13	268,67	6,23	25,55	43,28	244,45

**Dieta Wegetariańska**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2004,32	70,34	22,09	1448,59	3,62	60,95	295,53	10,86	24,26	58,2	273,46

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

