

Wtorek
12 Maja 2026 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,) jajko 50g (jaja) z sosem chrzanowym 100g (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,) szynka z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), cwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g sałata masłowa 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Jajko gotowane 50g(jaja) sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jabłko 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Jajko gotowane 50g(jaja), sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko) sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml kanapka z wędliną jajkiem, koperkiem margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jabłko 100 g,

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Jajko gotowane 50g(jaja), sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko) sałata masłowa 10g papryka czerwona 50g margaryna mis kromeczeki 15g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml kanapka z jajkiem (zboża zawierające gluten, jaja)	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g cytryna 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml jabłko 100g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,) szynka z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), cwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kanapka z jajkiem (zboża zawierające gluten, jaja) kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną (zboża zawierające gluten, mleko) 250ml jabłko 100g,

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,) szynka z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), cwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g cytryna 10g, margaryna mis kromeczeki 15g Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną (zboża zawierające gluten mleko) 250ml jabłko 100g

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z zacierką bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), cwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jabłko 100g,

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny

Zupa z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 120g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabiliana z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten) szynka wieprzowa gotowana 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)
---	--	---

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g(mleko) bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 120g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabiliana z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten) szynka wieprzowa gotowana 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko) szynka z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (mleko, seler) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Galaretką drobiową 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g, , masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100gherbata 250ml jabłko 100g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Jajko gotowane50g(jaja) sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko), sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, herbata 250ml	Chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 15g, galaretką drobiową 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g herbata 250ml jabłko 50g,

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) jajo 50g(jaja), sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko) sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboż zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretką drobiową 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , kawa zabiliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g,

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 245ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), masło 7g (mleko), jajo 35g(jaja), sos chrzanowy 70g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko) sałata masłowa 7g, papryka czerwona 35g, herbata 175ml	Zupa ryżowa 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 84g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretką drobiową 105g , sałata masłowa 7g cytryna 7g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , kaw zabiliana 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 70g

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 175ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) jajo 25g(jaja), sos chrzanowy 50g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko) sałata masłowa 5g, papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml	Zupa ryżowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 60g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretką drobiową 75g, sałata masłowa 5g cytryna 5g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabiliana 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 50g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) szynka z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g , sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretką drobiową 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g masło 10g (mleko) masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabiliana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 100g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 245ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) szynka z kija 35g, sałata masłowa 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa ryżowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 70g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretką drobiową 105g , sałata masłowa 7g cytryna 7g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , kawa zabiliana 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 70g

1907,93	81,28	28,47	1784,43	3,62	67,83	245,94	7,91	24,46	48,43	217,51
---------	-------	-------	---------	------	-------	--------	------	-------	-------	--------

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]
1928,28	85,52	18,9	1245,4	4,51	73,5	239,53	5,47	33,14	48,38	219,72

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]
1870,28	77,81	25,31	1616,1	5,46	58,51	263,41	4,82	12,84	40,15	237,39

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]
1874,64	76,79	28,61	1582,14	4,75	83,96	214,65	6,49	34,71	51,14	184,91

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]
1980,38	84,28	23,08	1685,65	5,6	74,08	247,73	4,83	32,95	51,87	223,91

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]
1899,79	81,51	27,39	1721,56	4,31	55,05	269,07	6,43	26,81	47,24	241,52

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

