

Piątek
22 Maja 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mariola
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) herbata 250ml.	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata masłowa 10g masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), Kiwi 80 g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten ,mleko), Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g (mleko) sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50 g , masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) ,makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) ,makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml kanapka z tuńczykiem sałatą , pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryby)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml, (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml, kanapka z tuńczykiem sałatą , pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryby)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml, (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 (zboża zawierające gluten, mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt owocowy 100 g (mleko)	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z tuńczykiem sałatą , pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryby)	bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) sałata masłowa 10g, sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), kawa zabieleną 250ml(mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

MARIOLA BUBY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron z twarogiem 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, gorczyca , lubin,mleko), mandarynka 80g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata masłowa 10g margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 350ml, dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami bez zabielenia 350ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten,soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250ml	Salatka jarzynowa 100g (seler) margaryna mis kromeczki 15g, sałata masłowa 10g Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, Kiwi 80 g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), twarożek 50g(mleko), pomidor 50g masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt owocowy 100 g (mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja, lubin,jaja, orzechy) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin) kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z ryżem bez zabielenia 350ml (seler), filet z kurczaka gotowany, 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten)

Dieta o zmienionej konsystencji – płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dżem 50g (zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g , masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy) makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, gorczyca , lubin,soja,mleko), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 150g (mleko, jaja, seler,gorczyca), masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) mus owocowo- warzywny 100g

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), Twarożek (mleko), sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia (seler) 350ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (mleko), mandarynka 80g herbata 250ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) masło 10g (mleko), sałata masłowa 10g Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml Kiwi 80 g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 50g (mleko) sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50 g margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) 50ml, makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 200g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), margaryna mis kromeczki 15g Chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml jabłko 100g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g ,kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) , sałata masłowa 10g masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml (mleko) dżem 35g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml jabłko 70g.	Barszcz biały z ziemniakami 245 ml (zboża zawierające gluten,mleko) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g (175g/70g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 56g, kompot 175ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 70g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 7g , masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 56 g,

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml (mleko) dżem 25g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml jabłko 50 g	Barszcz biały z ziemniakami 175 ml (zboża zawierające gluten,mleko) , makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g (125g/70g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 40g, kompot 125ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 50g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 5g , masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 40 g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml jabłko 100g	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) 350g, makaron z twarogiem 250g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), , mandarynka 80g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 10g , masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml (mleko) dżem 35g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) , herbata 175ml jabłko 70g	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko)245ml makaron z twarogiem 175g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin) , mandarynka 56 g kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 70g (mleko, jaja, seler,gorczyca) , sałata masłowa 7g , masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 56 g

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml (mleko) dżem 25g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) , herbata 125ml jabłko 50g	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko)175ml makaron z twarogiem 125g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 40g kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) ,	Salatka jarzynowa 50g (mleko, jaja, seler,gorczyca) , sałata masłowa 5g , masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 40 g

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 350ml, dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml jabłko 100g,	Barszcz biały z ziemniakami bez zabielenia 350ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250ml	Salatka jarzynowa 100g (seler), sałata masłowa 10g margaryna mis kromeczki 15g , bułka pszenna100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml Kiwi 80 g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 245ml dżem 35g(zboża zawierające gluten,sezam) margaryna mis kromeczki 10,5 bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml jabłko 70g	Barszcz biały z ziemniakami bez zabielenia 245ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten,soja, gorczyca , lubin), mandarynka 76 g herbata 175ml	Salatka jarzynowa 70g (seler) sałata masłowa 7g margaryna mis kromeczki 10,5g bułka pszenna70g (zboża zawierające gluten) Kiwi 56 g herbata 175ml

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 175ml dżem 25g(zboża zawierające gluten,sezam) margaryna mis kromeczki 7,5 g bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml jabłko 50g,	Barszcz biały z ziemniakami bez zabielenia 175 ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten,soja gorczyca , lubin), mandarynka 40g herbata 125ml	Salatka jarzynowa 50g (seler) sałata masłowa 5g margaryna mis kromeczki 7,5g bułka pszenna50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml Kiwi 40 g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) Twarożek 50g (mleko) sałata masłowa 10g papryka czerwona 50g, chleb bezglutenowy 100g, masło 10g (mleko), herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia (seler) 350ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (mleko), mandarynka 80g herbata 250ml	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 10g masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml Kiwi 80 g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml (mleko) twarożek 35g (mleko) sałata masłowa 10g papryka czerwona 35g, masło 7g (mleko) chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml	Zupa ryżowa bez zabielenia (seler)245ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g (175g/70g) (mleko), mandarynka 76g herbata 175ml	Salatka jarzynowa 70g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 7g , masło 7g (mleko), Chleb bezglutenowy 70g , herbata 175ml Kiwi 56 g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml (mleko) twarożek 25g (mleko) sałata masłowa 5g papryka czerwona 25g , masło 5g (mleko) chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml	Zupa ryżowa bez zabielenia (seler) 175ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g (125g/50g) (mleko) mandarynka 40g herbata 125ml	Salatka jarzynowa 50g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 5g , masło 5g (mleko), Chleb bezglutenowy 50g , herbata 125ml Kiwi 40 g

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dzem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko) 350ml , mandarynka 80g , makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin) kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten ,mleko), Kiwi 80 g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dzem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,mleko)350ml mandarynka 80g, makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten mleko, soja, gorczyca , lubin) kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta Podstawowa (1)

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]
1981,01	67,78	28,02	1413,25	4,95	61,77	289,43	9,4	27,91	80,23	242,78

Dieta Łatwo strawna(2)

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]
1961,12	63,8	23,72	1550,26	5,29	60,95	291,42	8,59	28,35	75,15	250,74

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

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]
1668,72	73,42	34,88	1074,13	3,8	45,12	240,78	6,79	17,09	44,19	204,25

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

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]
2010,66	82,91	37,9	1417,89	4,88	68,47	265,94	6,63	30,38	48,23	226,06

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]
2010,66	82,91	37,9	1417,89	4,88	68,47	265,94	6,63	30,38	48,23	226,06

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]
2096,98	95,02	33,09	1908,13	5,97	63,15	303,98	8,28	24,09	64,3	268,91

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]
1801,77	72,98	25,8	1629,62	5,51	31,82	309,97	6,8	10,53	72,18	265,54

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]
1771	48,24	27,43	1706,24	4,38	58,03	270,01	8,48	11,37	33,55	242,38

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]
2048,46	85,5	16,77	1107,35	2,75	62,27	292,93	6,31	21,22	48,63	246,58

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]
1749,04	75,45	18,08	1306,09	3,26	54,67	246,23	8,07	24,97	55,71	228,2

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]
1894,56	69,14	39,12	1593,31	4,04	70,95	259,93	6,98	26,91	49,78	220,61

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]
1194,9	59,71	25,66	919,18	3,19	32,02	165,62	2,36	8,01	19	138,65

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]
1981,01	67,78	28,02	1413,25	4,95	61,77	289,43	9,4	27,91	80,23	242,78

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]
1961,12	63,8	23,72	1550,26	5,29	60,95	291,42	8,59	28,35	75,15	250,74

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]
1771	48,24	27,43	1706,24	4,38	58,03	270,01	8,48	11,37	33,55	242,38

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]
1894,56	69,14	39,12	1593,31	4,04	70,95	259,93	6,98	26,91	49,78	220,61

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]
1961,12	63,8	23,72	1550,26	5,29	60,95	291,42	8,59	28,35	75,15	250,74

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]
2077,63	79,21	30,42	1644,27	4,11	69,37	287,6	9,26	29,34	51,85	257,2

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

