

Wtorek
26 Maja 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Marjolina
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), poledwica z pasieki 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, , kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko),), poledwica z pasieki 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10 g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Poledwica z pasieki 80 g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, papryka konserwowa 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Poledwica z pasieki 80 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło (mleko) 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml,	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml, kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	Szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło (mleko) 10g., chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), Pomarańcza 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Poledwica z pasieki 80 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło (mleko) 10g., chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml,	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło (mleko) 10g., chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), poledwica z pasieki 80 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), poledwica z pasieki 80 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten),	Zupa krupnik - czysty 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z	Szynka z pasieki 80g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

herbata 250ml.	dodatkiem oleju roślinnego 250g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pomarańcza 80g
----------------	--	----------------

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml , polędwica z pasieki 50 g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), filet z kurczaka gotowany 70g (mleko), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, koktajl pomidorowy 200g	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (seler), szynka wieprzowa gotowana 40g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierającegluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) sok pomarańczowy 120 ml

Dieta o zmiennej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml (mleko zboża zawierające) filet z kurczaka gotowany 80g (mleko), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, koktajl pomidorowy 200g	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (seler), szynka wieprzowa gotowana 80g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , sok pomarańczowy 120 ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (mleko), polędwica z pasieki 50 g , pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) ,rukola 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, , herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
polędwica z pasieki 50 g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik-czysty 250ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 80g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), polędwica z pasieki 50 g , pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), polędwica z pasieki 35 g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 84g, kompot 175ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 35g, papryka czerwona 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenia 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 56g

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), polędwica z pasieki 25 g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa krupnik 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 60g, kompot 125ml(zboża zawierające gluten,	Szynka z pasieki 25g, papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenia 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 40g

	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)		
Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), polędwica z pasieki 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g
Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), polędwica z pasieki 35 g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g (mleko), kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35 g , masło 7g (mleko), chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 56g
Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), polędwica z pasieki 25 g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa krupnik 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g (mleko), kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 40g
Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml (zboża zawierające gluten) , polędwica z pasieki 50 g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml, Pomarańcza 80g
Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 245 ml (zboża zawierające gluten), polędwica z pasieki 35 g pomidor 35g, sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa krupnik - czysty 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 70g, herbata 175ml	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten) herbata 175ml, Pomarańcza 56g
Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 175 ml(zboża zawierające gluten) polędwica z pasieki 25 g pomidor 25g, sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa krupnik - czysty 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 50g herbata 125ml	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) herbata 125ml, Pomarańcza 40g
Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (mleko), polędwica z pasieki 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml, Pomarańcza 80g
Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
	Zupa mleczna z kasza kukurydziana 245 ml (mleko), polędwica z pasieki 35 g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 245ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g(mleko), herbata175ml	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml, Pomarańcza 56g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 175 ml (mleko), poledwica z pasieki 25 g, pomidor 25g, salata maslowa 5g, maslo 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml.	Zupa krupnik z kasza jaglana 175ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roslinnego 100g, salata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g (mleko), herbata 125ml	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, maslo 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml Pomarańcza 40g

Dieta Uboropurynowa

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (zboza zawierajace mleko), poledwica z pasieki 50 g, pomidor 50g, salata maslowa 10g, maslo 10 g (mleko), chleb pszenno-zytni 100g (zboza zawierajace gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboza zawierajace gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboza zawierajace gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roslinnego 200g, salata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboza zawierajace gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka z pasieki 50g, maslo 10g (mleko), pomidor 50g, chleb pszenno-zytni 100g (zboza zawierajace gluten), kawa zabielenia 250ml (zboza zawierajace gluten, mleko), Pomarańcza 80g

Dieta Wegetariańska

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (zboza zawierajace mleko), poledwica z pasieki 50 g, pomidor 50g, salata maslowa 10g, maslo 10 g (mleko), chleb pszenno-zytni 100g (zboza zawierajace gluten), herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboza zawierajace gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), kotleciki z brokula 100g (zboza zawierajace gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roslinnego 200g, salata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboza zawierajace gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Dzem 50g (zboza zawierajace gluten, sezam), pomidor 50g, maslo 10g (mleko), chleb pszenno-zytni 100g (zboza zawierajace gluten), kawa zabielenia 250ml (zboza zawierajace gluten, mleko), Pomarańcza 80g

Dieta Podstawowa (1)

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Energia [kcal]	Bialka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tluszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1986,8	103,32	32,15	1328,77	8,68	72,46	227,53	4,55	16,19	26,55	195,27

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

Energia [kcal]	Bialka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tluszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1986,8	103,32	32,15	1328,77	8,68	72,6	227,53	4,55	16,19	26,55	195,27

Dieta bogatobiałkowa(9)

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

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

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

Dieta bezmleczna(11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

Dieta papkowata(12)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1827,06	82,04	17,5	1334,94	3,27	61,64	245,4	6,83	19,91	52,69	227,91

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1888,76	92,24	17,5	1553,44	3,82	63,61	245,7	6,83	20,61	52,69	228,21

Dieta bezglutenowa (11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1809,38	65,11	31,27	1317,7	4,41	72,67	240,4	7,31	24,63	52,33	208,72

Dieta uboga energetyczna 1200 kcal (12)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1166,89	64,72	21,87	986,63	4,32	37,77	141,11	2	6,74	11,92	118,61

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

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

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1960,53	77,57	27,42	1693,74	6,31	65,62	270,61	8,09	25,54	58,02	243,18

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1809,38	65,11	31,27	1317,7	4,41	72,67	240,4	7,31	24,63	52,33	208,72

Dieta Ubogopurynowa

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1960,53	77,57	27,42	1693,74	6,31	65,62	270,61	8,09	25,54	58,02	243,18

Dieta Wegetariańska

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1988,92	61,98	29,31	1676,75	4,19	60,68	304,76	14,33	26,18	70,87	275,45

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz