

Poniedziałek
27 Lipca 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mariola
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy) ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko),

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Pierś z indyka (soja, mleko)50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g pomidor 50g sałata masłowa 10g , masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja , orzechy), leczy warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler),sałata lodowa 10g herbata 250ml	Pierś z indyka (soja, mleko)80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g, pomidor 50 g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), leczy warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g , herbata 250ml, sałata lodowa 10g, kanapka z pastą z twarogu pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Pierś z indyka (soja, mleko) 80g, pomidor 50g masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g, pomidor 50 g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), leczy warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g , herbata 250ml, sałata lodowa 10g, kanapka z pastą z twarogu pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Pierś z indyka (soja, mleko) 80g, pomidor 50g, masło (mleko) 10g Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) Pasztet 70 g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml jogurt naturalny 100 g (mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), leczy warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), sałata lodowa 10g, , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z pastą z twarogu pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Pierś z indyka (soja, mleko)80g, pomidor 50g masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) połędwica z pasieki 80g sałata masłowa 10g, pomidor 50g , margaryna mis kromeczki 15g , chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja, mandarynka 70g , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 80g, pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15g Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) , połędwica z pasieki 70g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15g herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) herbata 250 ml, mandarynka 70g,	Schabz kija 50g, pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jabłko 100g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml szynka wieprzowa gotowana 30g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna zwykła 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko,soja kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 50g, Masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml szynka wieprzowa gotowana 100g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna zwykła 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko,soja , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko) połędwica z pasieki 70g, pomidor 50g , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb bezglutenowy 100g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 100ml (mleko,soja) herbata 250 ml mandarynka 70g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta uboga energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Połędwica z pasieki 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), leczu warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), sałata lodowa 10g herbata 250ml	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15 g Chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszkiziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko , soja)kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 49g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzyszki ziemne) sos budyniowy 70ml (zboża zawierające gluten mleko , soja), kompot 175 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy))	Pierś z indyka (soja, mleko) 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175ml, jogurt naturalny 70g (mleko),

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 35 g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5 g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzyszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko , soja) mandarynka 35g, kompot 125 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy)) mandarynka 35g	Pierś z indyka (soja, mleko) 25 g, pomidor 25g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml, jogurt naturalny 50g (mleko),

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzyszki ziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko , soja) kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 49g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzyszki ziemne) sos budyniowy 70ml (zboża zawierające gluten mleko , soja) kompot 175 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 49g	Pierś z indyka (soja, mleko) 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml, jogurt naturalny 70g (mleko),

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 35g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzyszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko , soja), kompot 125 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 35g	Pierś z indyka (soja, mleko) 25g, pomidor 25g, masło 5 g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml, jogurt naturalny 50g (mleko),

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabelania z kaszą kukurydzianą 350ml połędwica z pasieki 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, orzeszki ziemne) herbata 250 ml, mandarynka 70g,	Schab z kija 50g, pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15g Bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jabłko 100g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 245ml połędwica z pasieki 49g, pomidor 35 g sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, Orzeszki ziemne) herbata175 ml, mandarynka 49g,	Schab z kija 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g, Bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml, jabłko 70g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 175ml połędwica z pasieki 35g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, Orzeszki ziemne) herbata 125 ml, mandarynka 35g,	Schab z kija 25g, pomidor 25g margaryna mis kromeczki 7,5g, Bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml, jabłko 50g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko) połędwica z pasieki 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, , masło 10g (mleko) chleb bezglutenowy 100g herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego300g (gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 100ml (mleko , soja) herbata 250 ml, mandarynka 70g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml (mleko) połędwica z pasieki 49g, pomidor 35g, sałata masłowa 7g, , masło 7g (mleko) chleb bezglutenowy 70g, herbata 175 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 245ml (mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 210g(gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszkiziemne), sos budyniowy 70ml (mleko , soja) herbata 175 ml, mandarynka 49g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), Chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml, jogurt naturalny 70g (mleko),

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml (mleko) połędwica z pasieki 35g, pomidor 25g, sałata masłowa 5g, , masło 5g (mleko) chleb bezglutenowy 50g, herbata 125 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 175ml (mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 150 g(gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszkiziemne), sos budyniowy 50ml (mleko , soja) herbata 125 ml mandarynka 35g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 25g, pomidor 25g masło 5g (mleko) Chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml, jogurt naturalny 50g (mleko),

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem leju roślinnego 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko,soja , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g,	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta Łatwostrawna Osób Starszych

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 20g (mleko),pasztet 70 g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50 g , sałata masłowa 10g, . herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g, (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko , soja)kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pierś z indyka (soja, mleko) 50g, pomidor 50g, masło 20g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, seler,jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeshki ziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko,soja , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70 g	Jajko gotowane 50g (jaja), pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1999,08	66,05	31,11	1214,07	4,8	65,9	289,16	6,24	26,49	48,61	257,01

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]
1936,98	59,27	22,51	1422,52	5,32	59,37	294,21	6,8	31,26	54,59	270,66

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]
1635,91	76,57	30,82	993,12	5,54	60	197,19	3,33	22,01	22,72	164,71

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]
1963,08	84,18	34,68	1202,17	5,36	78,93	230,71	3,59	27,77	26,98	194,38

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]
1963,08	84,18	34,68	1202,17	5,36	78,93	230,71	3,59	27,77	26,98	194,38

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]
2066,06	93,72	32,28	1621,48	6,41	72,17	277,31	4,96	23,68	41,01	243,37

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]
1960,54	72,37	24,63	1474,56	7	36,54	340,7	7,68	12,92	58,43	214,4

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]
1987,22	54,82	30,31	1558,57	6,01	62,07	310,08	10,18	10,97	55,74	279,02

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]
1997,24	61,18	19,84	1525,4	3,81	67,52	295,91	8,25	24,99	72,97	276,07

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]
1953,64	72,11	18,59	1731,3	4,33	71,28	264,98	8,23	26,71	77,37	246,39

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]
2026,38	66,76	34	1675,02	5,78	79,2	278,86	5,5	31,08	57,15	244,11

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]
1162,22	62,16	25,31	841,01	4,58	29,76	162,23	3,27	7,37	22,15	135,89

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]
1999,08	66,05	31,11	1214,07	4,8	65,9	289,16	6,24	26,49	48,61	257,01

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]
1936,98	59,27	22,51	1422,52	5,32	59,37	294,21	6,8	31,26	54,59	270,66

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]
1987,22	54,82	30,31	1558,57	6,1	62,07	310,08	10,18	10,97	55,74	279,02

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]
2026,38	66,76	34	1675,02	5,78	79,2	278,86	5,5	31,08	57,15	244,11

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]
1936,98	59,27	22,51	1422,52	5,32	59,37	294,21	6,8	31,26	54,59	270,66

Dieta Łatwostrawna Osób Starszych

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]
1910,43	59,6	21,2	1421,22	5,42	59,41	286,47	5,56	31,32	48,08	264,12

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 przyswajale [g]
1931,03	55,24	27,93	1498,72	3,73	60,59	293,46	6,68	20,81	53,45	265,53

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

