

Poniedziałek
01 Grudnia 2025 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
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 lodowa 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,orzeshki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Szynka z kija 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 lodowa 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,orzeshki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja , kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Szynka z kija 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 lodowa 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),rukola10g herbata 250ml	Szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
polędwica z pasieki 80g pomidor 50g sałata lodowa 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 ziemniakami z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler),300g rukola 10g, herbata 250ml kanapka z pastą z twarogu pomidorem i margaryną 120 g (zboża zawierające gluten, mleko)	Szynka z kija 90g, pomidor 50g masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100ml

Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g pomidor 50 g sałata lodowa 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy), leczy warzywne z kurczakiem i ziemniakami z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300, rukola 10g, herbata 250ml kanapka z pastą z twarogu i pomidorem i margaryną 120 g (zboża zawierające gluten, mleko)	Szynka z kija 90g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100ml kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną i pomidorem (zboża zawierające gluten, ryba)

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 lodowa 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), rukola 10g, , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z pastą z twarogu pomidorem i margaryną 120 g (zboża zawierające gluten, mleko)	Szynka z kija 80g, pomidor 50g masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko) polędwica z pasieki 70g sałata lodowa 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten)	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,orzeshki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja , kompot 250	Szynka z kija 80g, pomidor 50g margaryna mis kromeczeki 15g Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

herbata 250 ml	ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g,	
----------------	---	--

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) , polędwica z pasieki 70g, sałata lodowa 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,orzeczki ziemne) herbata 250 ml, mandarynka 70g,	Szynka z 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 zabielenia 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,orzeczki 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 zmiennej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia 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,orzeczki 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 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko) polędwica z pasieki 70g, pomidor 50g , sałata lodowa 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,orzeczki ziemne) sos budyniowy 100ml (mleko,soja) herbata 250 ml mandarynka 70g,	Szynka z kija 60g, pomidor 50g masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100g 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) paszтет 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g, sałata lodowa 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,orzeczki ziemne) sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko , soja)kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g,	Szynka z kija 60g, 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) paszтет 49g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 35g, sałata lodowa 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,orzeczki 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))	Szynka z kija 42g, 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) paszтет 35 g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 25g, sałata lodowa 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,orzeczki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko , soja) mandarynka 35g, kompot 125 ml (zboża	Szynka 30g, pomidor 25g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml, jogurt naturalny 50g (mleko),

	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy) mandarynka 35g	
--	---	--

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 lodowa 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,orzszkiziemne) sos budyńniowy 100ml (zboża zawierające gluten mleko , soja) kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Szynka z kija 60g, 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 lodowa 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,orzszkiziemne) sos budyńniowy 70ml (zboża zawierające gluten mleko , soja) kompot 175 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 49g	Szynka z kija 42g, 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 lodowa 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,orzszkiziemne) sos budyńniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko , soja), kompot 125 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 35g	szynka z kija 30g, 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 zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml połędwica z pasieki 70g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna100g (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,	Szynka z kija 60g, 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 lodowa 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) herbata 175 ml, mandarynka 49g,	Szynka z kija 42g, 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 lodowa 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,	Bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) szynka z kija 30g, pomidor 25g margaryna mis kromeczki 7,5g, 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 lodowa 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,orzszki ziemne) sos budyńniowy 100ml (mleko , soja) herbata 250 ml, mandarynka 70g,	Szynka z kija 60g, 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 lodowa 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,orzszkiziemne), sos budyniowy 70ml (mleko , soja) herbata 175 ml, mandarynka 49g,	Szynka z kija 42g, 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 lodowa 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,orzszkiziemne), sos budyniowy 50ml (mleko , soja) herbata 125 ml mandarynka 35g,	Szynka z kija 30g, pomidor 25g masło 5g (mleko) Chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml, jogurt naturalny 50g (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), pasztecik 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,orzszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko , soja)kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 20g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, 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 lodowa 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 300g(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzszki 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]
2021,58	70,05	31,11	1214,07	5,35	66,85	288,86	6,24	26,69	48,91	257,01

Dieta Łatwostrawna(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]
1959,48	63,27	22,51	1422,52	5,87	60,32	293,91	6,8	31,46	54,89	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]
1642,8	74,66	32,04	1149,98	5,96	60	201,72	3,32	18,43	25,65	168,49

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 5 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]
1960,72	92,96	37,5	1775,28	6,82	72,16	238,54	3,94	26,27	30,37	199,7

Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa

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]
2041,6	94,78	39,3	1948,58	7,26	75,31	248,6	4,08	27,04	30,08	207,96

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]
2076,16	100,29	32,32	1623,18	7,29	70,74	276,91	4,87	23,81	41,51	243,41

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]
1923,62	71,86	26,69	1585,06	7,04	37,87	329,86	7,18	13,23	58,57	301,98

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 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]
2021,58	70,05	31,11	1214,07	5,35	66,85	288,86	6,24	26,69	48,91	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]
1959,48	63,27	22,51	1422,52	5,87	60,32	293,91	6,8	31,46	54,89	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 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]
1928,18	62,9	21,2	1421,22	5,87	60,19	286,06	5,56	31,45	48,35	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 przyswajalne [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