

**Środa**  
**03 Grudnia 2025 r.**  
**Ustrzyki**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mpololola*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

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

**Dieta Łatwo strawna(2)**

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

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

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

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 5 posiłkowa węglowodanów (6)**

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

**Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa**

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

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

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

**Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)**

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

**Dieta bezmleczna(11)**

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

	herbata 250ml	herbata 250ml	jabłko 100g,
<b>Dieta papkowata(12)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g (mleko) bulka pszenna 100g(zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 120g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabielenia z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten) szynka wieprzowa gotowana 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)
<b>Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko.), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g(mleko) bulka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 120g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Zupa bez zabielenia z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten) szynka wieprzowa gotowana 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)
<b>Dieta bezglutenowa (11)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (mleko, seler) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Galaretk drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, , masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100gherbata 250ml jabłko 100g
<b>Dieta Podstawowa dzieci (P1)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) jajo 50g(jaja), sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko) mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboż zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Galaretk drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko) bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g,
<b>Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z makaronem 245ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko.), bulka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), masło 7g (mleko), jajo 35g(jaja), sos chrzanowy 70g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko) mix sałat 7g, papryka czerwona 35g, herbata 175ml	Zupa ryżowa 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 84g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Galaretk drobiowa 105g , rukola 7g cytryna 7g, masło 7g (mleko) bulka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , kaw zabielenia 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 70g
<b>Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z makaronem 175ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) jajo 25g(jaja), sos chrzanowy 50g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko) mix sałat 5g, papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko) bulka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml	Zupa ryżowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten, jaja), marchewka gotowana 60g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Galaretk drobiowa 75g, rukola 5g cytryna 5g, masło 5g (mleko) bulka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 50g
<b>Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), czwikła 100g , sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Galaretk drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g masło 10g (mleko) masło 10g (mleko) bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 100g
<b>Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z makaronem 245ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) szynka z kija 35g, mix sałat 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), bulka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa ryżowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten, jaja), czwikła 70g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Galaretk drobiowa 105g , rukola 7g cytryna 7g, masło 7g (mleko) bulka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , kawa zabielenia 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 70g
<b>Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)</b>	<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
	Zupa mleczna z makaronem 175ml (zboża	Zupa ryżowa 175ml (zboża zawierające	Galaretk drobiowa 75g , rukola 5g

zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin, mleko,) szynka z kija 25g, mix sałat 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	gluten,gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 50g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	cytryna 5g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) kawa zabielenia 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 50g
---	--	--

#### Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z zacierką bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, 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 z zacierką bez zabielenia 245ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 35g, mix sałat 7g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa ryżowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 70g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, herbata 175ml	Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g cytryna 7g, margaryna mis kromeczki 7,5g bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175ml jabłko 70g,

#### Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z zacierką bez zabielenia 175ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 25g, mix sałat 5g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa ryżowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 50g , sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, herbata 125ml	Galaretka drobiowa 75g , rukola 5g cytryna 5g, 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 ryżem 350ml (mleko) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (mleko, seler), ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko), Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml jabłko 100g

#### Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 245ml (mleko) szynka z kija 35g, mix sałat 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml	Zupa ogórkowa z ryżem 245ml (mleko, seler), ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 105g (56g/49g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 84g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, herbata 175ml	galaretka drobiowa 105g rukola 7g cytryna 7g, masło 7 g (mleko) Chleb bezglutenowy 70g, ) herbata 175ml jabłko z 70g

#### Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175ml (mleko) szynka z kija 25g, mix sałat 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml	Zupa ogórkowa z ryżem 175ml (mleko, seler), ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 60g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, herbata 125ml	Galaretka drobiowa 75g , rukola 5g cytryna 5g, masło 5g (mleko) , Chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml jabłko 50g

#### Dieta łatwostrawna osób starszych

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) szynka z kija 50g, sałata masłowa 10g pomidor 50g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Galaretka drobiowa 150g cytryna 10g, masło 20g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mus jabłkowy 100g

#### Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) ser żółty 50g (mleko), mix sałat 10g pomidor 50g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pierogi ze szpinakiem 250g (zboża zawierające gluten,mleko, jaja), marchewka gotowana 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zbożazawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Pasta z sera i szczypiorku 70g (mleko) rukola 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten mleko) jabłko 100g

**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]
1908,23	81,08	28,33	1935,43	4	68,31	244,95	6,88	24,55	46,17	216,68

**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]
1982,68	83,89	23,22	1686,76	5,59	72,24	252,72	4,85	32,06	51,85	228,79

**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]
1739,38	75,32	29,66	1659,72	3,33	65,16	210,98	5,74	23,07	35,29	181,16

**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]
2159,24	92,6	35,09	2337,65	5,04	85,34	256,06	5,75	36,04	37,39	220,81

**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]
2184,39	91,39	34	2259,95	4,84	93,14	245,63	5,95	37,23	37,34	211,47

**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]
2176,29	104,92	33,9	2131,95	5,94	67,79	304,92	5,64	25,24	71,28	270,31

**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]
1951,13	99,66	26,43	1786,05	6,78	46,49	289,48	5,82	14,9	54,86	261,88

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

**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]
1994,8	84,99	20,17	1558,36	3,79	69,21	266,47	4,82	23,81	44,59	246,12

**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]
2030,2	90,78	20,17	1762,96	4,3	70,44	266,77	4,82	24,33	44,59	246,42

**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]
1874,64	76,79	28,61	1582,14	4,75	83,96	215,65	6,49	34,71	51,14	184,91

**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]
2050,4	83,24	22,31	1503,88	3,55	83,7	252,72	6,96	34,93	52,48	230,47

#### Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1928,28	85,52	18,9	1245,4	4,51	73,5	239,53	5,47	33,14	48,38	219,72

#### Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1870,28	77,81	25,31	1616,1	5,46	58,51	263,41	4,82	12,84	40,15	237,39

#### Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1874,64	76,79	28,61	1582,14	4,75	83,96	214,65	6,49	34,71	51,14	184,91

#### Dieta 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]
1982,68	83,89	23,22	1686,76	5,59	72,24	252,72	4,85	32,06	51,85	228,79

#### Dieta Wegetariańska

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1899,79	81,51	27,39	1721,56	4,31	55,05	269,07	6,43	26,81	47,24	241,52

