

Czwartek
04 Grudnia 2025 r.
Ustrzyki

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 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	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 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 węglowodanów 5 posiłkowa

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g(ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g Masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa krupnik350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), Gulasz fileta drobiowego gotowany zjarzynami 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,Surówka z kapustypekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)	Szynka wędzarsza z kija 90g, Papryka 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy100g(zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g

Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g(ryba,mleko), Pomidor 50g sałata lodowa10g Masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g(zbożazawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa krupnik350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), Gulasz fileta drobiowego gotowany zjarzynami 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, 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 wędzarsza z kija 90g Papryka czerwona 50g, Masło 10 (mleko), Chleb Razowy100g(zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)

Dieta bogatobiałkowa(9)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło10g (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, orzechy) Kanapka z wędliną,pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	Szynka wędzarsza z kija 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)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 90g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	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 dodatkiem oleju roślinnego 250g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko),	Szynka wędzarsza z kija 80g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

	kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pomarańcza 80g
Dieta bezmleczna(11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml schab z kija 70g pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 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 wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml, Pomarańcza 80g
Dieta papkowata(12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek 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) koktajl pomidorowy 200g 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, 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 120ml
Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko) filet z kurczaka gotowany 80g (mleko), masło 10g (mleko) bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), koktajl pomidorowy 200g herbata 250ml	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, 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 120ml
Dieta bezglutenowa (11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g masło 10g (mleko) chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy) 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) herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, , herbata 250ml, Pomarańcza 80g
Dieta Podstawowa dzieci (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryba, mleko), pomidor 35g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba, mleko), pomidor 25g, sałata lodowa 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, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 25g, papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenia 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 40g
Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 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,	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko Pomarańcza 80g

gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)		
Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryba,mleko), pomidor 35g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 35g, pomidor 35 g , masło 7g (mleko), chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenana 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 56g
Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba,mleko), pomidor 25g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabielenana 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 40g
Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml (zboża zawierające gluten), schab z kija 70g pomidor 50g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 245 ml (zboża zawierające gluten), schab z kija 49g pomidor 35g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 175 ml(zboża zawierające gluten) schab z kija 35g pomidor 25g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 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/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 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 wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml, Pomarańcza 80g
Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 245 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryba,mleko), pomidor 35g, sałata lodowa 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), herbata 175ml	Szynka wędzarsza z kija 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml, Pomarańcza 56g
Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 175 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba,mleko), pomidor 25g, sałata lodowa 5g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 175ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g (mleko), herbata 125ml	Szynka wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml Pomarańcza 40g
Dieta łatwostrawna osób starszych		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna zkaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten)mleko) Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	Zupa krupnik350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chlebpszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża

		wy [g]						nasycone(SFA) [g]		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 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]
1936,72	79,61	22,94	1542,19	4,98	70,03	254,37	6,37	26,88	47,77	231,05

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]
1971083	76,71	21,25	1240,41	4,22	74,9	258,92	7,84	30,31	51,08	237,26

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 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]
1960,03	76,27	25,14	1637,76	5,21	66,8	269,51	5,09	26,46	57,35	243,97

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

