

**Środa**  
**01 Kwietnia 2026 r.**  
**Ustrzyki**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Anna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10g, kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ) papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), pomarańcza 80 g

**Dieta Łatwo strawna(2)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g, sałatalodowa 10 g kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ) pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), pomarańcza 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g, sałatalodowa 10 g herbata 250 ml	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml pomarańcza 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 20g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml kanapka z jajkiem pomidorem ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> )	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ) papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml Pomarańcza 80 g

**Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml kanapka z jajkiem pomidorem <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> )	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml kanapka z pastą z twarogu, pomidorem, margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pomarańcza 80 g

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g, sałatalodowa 10 g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) kanapka z jajkiem pomidorem i margaryną 120 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> )	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ) pomarańcza 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), twarożek 70g ( <b>mleko</b> ) pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g sałatalodowa 10 g, kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ), pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), pomarańcza 80 g

**Dieta bezmleczna(11)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml, szynka wędzarska z kija 60 g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (100g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), marchewka gotowana 120g, sałat lodowa 10g, herbata 250 ml	Pasta mięsno warzywna (seler) 70g, pomidor 50g margaryna mis kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml pomarańcza 80 g

**Dieta papkowata(12)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml szynka wieprzowa gotowana 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna zwykła 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabeliania z kasza manną 350ml(zboża zawierające gluten), filet z kurczaka gotowany 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), mus owocowy 100g

**Dieta o zmiennej konsystencji –płynna wzmocniona (14)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa bez zabeliania z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka 80g, pomidor, masło 10g (mleko), bułka zwykła 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (100g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Filet z kurczaka 60g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), mus owocowy 100g

**Dieta bezglutenowa (11)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka wędzarska z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml	Zupa z kaszą jaglaną 350ml (seler), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki 120g sałat lodowa 10g, herbata 250 ml	Pasta mięsno -warzywna (seler) 70g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko) pomarańcza 80 g

**Dieta Podstawowa dzieci (P1)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (zboża zawierające mleko), ser żółty 50g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g, sałat lodowa 10g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Pasta mięsno - warzywna 70g (seler), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) pomarańcza 80 g

**Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 245ml (zboża zawierające mleko), ser żółty 35g (mleko), sałata masłowa 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa grysikowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 98g (56g/42g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 84g, sałat lodowa 7g, kompot 175 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta mięsno - warzywna 49g (seler), pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kakao 175ml (mleko) pomarańcza 56 g

**Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 175ml (zboża zawierające mleko), ser żółty 25g (mleko), sałata masłowa 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa grysikowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 70g (40g/30g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 60g, sałat lodowa 5g, kompot 125(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Pasta mięsno - warzywna 35g (seler), pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kakao 125ml (mleko) pomarańcza 40 g

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (zboża zawierające mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g, sałat lodowa 10g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, mleko, orzechy )	Pasta mięsno - warzywna 70g (seler), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , kakao 250ml (mleko), Pomarańcza 80 g

**Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 245ml (zboża zawierające mleko), twarożek 49g (mleko), sałata masłowa 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko),	Zupa grysikowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 98g	Pasta mięsno - warzywna 49g (seler), pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kakao 175ml (mleko),

bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	(56g/42g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 84g, sałat lodowa 7g kompot 175 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	pomarańcza 56 g
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

**Dieta Łatwostrawna dzieci 50% (P2)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 175ml (zboża zawierające mleko), twaróg 35g (mleko), sałata masłowa 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml	Zupa grycikowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy ), potrawka drobiowa gotowana 70g (40g/30g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 60g, sałat lodowa 5g kompot 125 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Pasta mięsno - warzywna 35g (seler), pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kakao 125ml (mleko),  pomarańcza 40 g

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml, szynka wędzarska z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grycikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), potrawka drobiowa gotowana 140g (100g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g , sałat lodowa 10g, herbata 250 ml	Pasta mięsno warzywna (seler) 70g, pomidor 50g margaryna miss kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml  Pomarańcza 80 g

**Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 245ml, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 10,5g, szynka wędzarska z kija 35g, sałata masłowa 7g, pomidor 35g, herbata 175ml	Zupa grycikowa 245ml (zboża zawierające gluten, seler), potrawka drobiowa gotowana 98g (70g/42g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 84g, sałat lodowa 7g, herbata 175 ml	pasta mięsno warzywna (seler) 49g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml  Pomarańcza 56 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 175ml, szynka wędzarska z kija 25g, sałata masłowa 5g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa grycikowa 175ml (zboża zawierające gluten, seler), potrawka drobiowa gotowana 70g (50g/30g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 60g, sałat lodowa 5g herbata 125 ml	Pasta mięsno warzywna (seler) 35g, pomidor 25g margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml  Pomarańcza 40 g

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka wędzarska z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa z kaszą jaglaną 350ml (seler), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki 120g, sałat lodowa 10g , herbata 250 ml	Pasta mięsno warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g ,masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko), pomarańcza 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 245ml (mleko), szynka wędzarska z kija 35g, sałata masłowa 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml	Zupa z kaszą jaglaną 245ml (seler), potrawka drobiowa gotowana 98g (56g/42g) (seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z marchewki 84g, sałat lodowa 7g herbata 175 ml	Pasta mięsno -warzywna 49g (seler) papryka czerwona 25g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, kakao 175ml (mleko), pomarańcza 56 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 175ml (mleko), szynka wędzarska z kija 25g, sałata masłowa 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml	Zupa z kaszą jaglaną 175ml (seler), potrawka drobiowa gotowana 70g (40g/30g) (seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, surówka z marchewki 60g, sałata lodowa 5g, herbata 125 ml	Pasta mięsno ważywna 35g (seler) papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, kakao 125ml (mleko), pomarańcza 40 g

**Dieta Łatwostrawna osób starszych**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające mleko), twaróg mieszany 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grycikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g , sałat lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Pasta mięsno - warzywna 70g (seler) pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),  sok pomarańczowy 100g

**Dieta Vegetariańska**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające mleko), sałatka z serem typu feta (mleko) 150g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grycikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), naleśniki z serem i borówkami 300g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Twaróg 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) kakao 250ml (mleko)  pomarańcza 80 g

**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]
1792,75	78,57	27,91	1822,56	4,54	52,03	254,33	7,78	25,74	45,77	226,45

**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]
1974,75	76,63	25,39	1676,26	4,18	62,87	279,76	7,33	30,64	47,55	254,4

**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]
1474,85	62,93	32,58	1119,55	2,78	41,72	212,86	6,45	16	27,1	180,29

**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]
1797,05	74,65	35,9	1537,1	3,83	62,01	237,89	5,73	29,15	27,05	202

**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]
1916,05	81,86	37,58	1600,95	4,01	66,28	251,79	7,02	31,02	31,45	214,22

**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]
2074,95	95,08	39,42	1886,56	4,7	57,64	314,16	7,48	23,03	55,25	274,77

**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]
1867,75	80,56	26,35	1741,91	4,37	39,31	303,42	7,54	13,85	48,9	277,09

**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]
1812,6	73,35	24,32	1592,24	6,74	55,74	259,42	6,41	12,7	28,27	282,73

**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]
1918,1	78,81	21,29	1488,19	3,7	54,77	286,42	7,31	18,38	39,71	265,14

**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]
2030,4	92,2	20,77	1583,6	3,95	57,12	296,41	6,93	21,8	49,79	275,64

**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]
1885,25	74,48	27,05	1781,45	5,99	87,07	215,24	4,69	38,65	45,17	187

**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]
1792,75	78,57	27,91	1822,56	4,54	52,03	254,33	7,78	25,74	45,77	226,45

**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]
1974,75	76,63	25,39	1676,26	4,18	62,87	279,76	7,33	30,64	47,55	254,4

**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]
1812,6	73,35	24,32	1592,24	6,74	55,74	259,42	6,41	12,7	28,27	232,73

**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]
1885,25	74,48	27,05	1781,45	5,99	87,07	215,24	4,69	38,65	45,17	187

**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]
1910,65	74,74	22,67	1675,96	4,18	62,81	265,16	5,4	30,64	50,1	242,52

**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]
1945,38	80,13	20,69	1997,59	4,98	65,14	262,26	8,59	32,61	55,06	241,58

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

