

**Czwartek**  
**09 Kwietnia 2026 r.**  
**Ustrzyki**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>rybamleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g

**Dieta Łatwo strawna(2)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10 g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80 g

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g( <b>ryba,mleko</b> ), Pomidor 50g, sałata masłowa 10g Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> )  Herbata 250ml	Zupa krupnik350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany zjarzynami 150g(100g/50g)( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,Surówka z kapustypekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml  Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Szynka z pasieki 90g, Papryka czerwona50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g

**Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g( <b>ryba,mleko</b> ), Pomidor 50g sałata masłowa 10g Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Chleb razowy 100g( <b>zbożazawierające gluten</b> ),  Herbata 250ml	Zupa krupnik350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany zjarzynami 150g(100g/50g)( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ),Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Szynka z pasieki 90g Papryka czerwona 50g, Masło 10 ( <b>mleko</b> ), Chleb Razowy100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 80g  Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> )

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml,  jogurt naturalny 100g	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g ( <b>mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) Kanapka z wędliną,pomidorem, koperkiem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten</b> )	Szynka z pasieki 80g, pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierającegluten, mleko</b> ),  Pomarańcza 80g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 90g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g ( <b>mleko</b> ),	Szynka z pasieki 80g, pomidor 50g margaryna mis kromczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )

	kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	Pomarańcza 80g
--	---	----------------

**Dieta bezmleczna(11)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabeliania 350 ml schab z kija 70g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 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 z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml, Pomarańcza 80g

**Dieta papkowata(12)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek 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 zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , sok pomarańczowy 120ml

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek 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 zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , sok pomarańczowy 120ml

**Dieta bezglutenowa (11)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 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 z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, , herbata 250ml, Pomarańcza 80g

**Dieta Podstawowa dzieci (P1)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 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 z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryba, mleko), pomidor 35g, sałata masłowa 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 z pasieki 35g, papryka czerwona 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 56g

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba, mleko), pomidor 25g, sałata masłowa 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 z pasieki 25g, papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 40g

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 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 z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g

	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy )	
--	---	--

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 49g ( <b>ryby,mleko</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g ( <b>mleko</b> ), kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35 g , masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 56g

**Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 35g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml.	Zupa krupnik 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g ( <b>mleko</b> ), kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 50g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) kawa zabieleną 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  Pomarańcza 40g

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) , schab z kija 70g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), herbata 250ml,  Pomarańcza 80g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 245 ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) , schab z kija 49g pomidor 35g, sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml.	Zupa krupnik - czysty 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>zboża zawierającegluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 70g, herbata 175ml	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 175ml,  Pomarańcza 56g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 175 ml( <b>zboża zawierające gluten</b> ) schab z kija 35g pomidor 25g, sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 125ml.	Zupa krupnik - czysty 175ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>zboża zawierającegluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 50g herbata 125ml	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ) herbata 125ml,  Pomarańcza 40g

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml,  Pomarańcza 80g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 245 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 49g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 35g, sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 245ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g( <b>mleko</b> ), herbata175ml	Szynka z pasieki 35g, pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml,  Pomarańcza 56g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 175 ml ( <b>mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 35g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 175ml ( <b>mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) ( <b>jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g ( <b>mleko</b> ), herbata 125ml	Szynka z pasieki 25g, pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml  Pomarańcza 40g

**Dieta łatwostrawna osób starszych**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna zkaszą kukurydzianą 350ml( <b>zboża zawierające gluten</b> )mleko)	Zupa krupnik350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler,</b>	Szynka z pasieki 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, Chlebpszenno- żytni 100g( <b>zboża</b>

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g <b>(ryba,mleko)</b> , Pomidor50g, Sałata masłowa 10g Masło 10g <b>(mleko)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(zboża Zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml	<b>orzechy)</b> Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) <b>(zboża zawierające gluten, seler)</b> , Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, , sałata zielona z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g <b>(mleko)</b> Kompot 250ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</b>	<b>zawierające gluten)</b> , kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b>  sok pomarańczowy 200g
---	--	---

#### Dieta Wegetariańska

Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml <b>(zboża zawierające gluten)mleko)</b> , pasta z tuńczyka i twarogu 70g <b>(ryba,mleko)</b> , pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10 g <b>(mleko)</b> , chleb pszenno-żytni 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml <b>(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy)</b> , kotleciki z brokuła 100g <b>(zboża zawierającegluten, jaja)</b> , ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g <b>(mleko)</b> , kompot 250ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</b> ,	Dżem 50g <b>(zboża zawierające gluten , sezam )</b> masło 10g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g <b>(zboża zawierającegluten)</b> , kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> ,  Pomarańcza 80g
---	--	---

#### 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]
11922,77	79,2	30,02	1695,95	5,24	66,04	256,23	6,55	22,79	47,54	226,24

#### 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]
1983,63	80,46	27,42	1817,14	5,57	66,06	272,4	8,09	26,03	59,65	244,97

#### 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]
1633,07	77,29	26,1	1340,38	5,06	62,54	188,95	2,2	12,98	20,91	162,86

#### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 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]
1973,16	93,86	31,83	1999,42	6,9	73,87	233,73	3,08	27,3	25,45	201,92

#### 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]
2112,11	98,09	33,97	2158,27	7,29	80,09	251,32	3,19	30,81	26,76	217,37

#### 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]
2101,43	102,59	34,12	1882,71	7,19	70,59	281,72	6,52	23,3	55,88	246,51

#### 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]
1990,83	95,77	30,26	1949,09	6,58	42,65	312,63	11,15	12,37	69,21	282,36

#### 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]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

**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]
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]
1922,77	79,2	30,02	1695,95	5,24	66,04	256,23	6,55	22,79	47,54	226,24

**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]
11983,63	80,46	27,42	1817,14	5,57	66,06	272,4	8,09	26,03	59,65	244,97

**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]
2010,08	78,7	24,95	1740,59	5,37	68,02	276,74	5,1	26,96	67,33	251,78

**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

