

Czwartek
16 Kwietnia 2026 r.
Ustrzyki

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko,gorczyca), sałata masłowa 10g, Ogórek konserwowy (gorczyca) 50g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy) filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 20g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) szynka z pasieki 50g ,pomidor 50g , sałata masłowa 10 g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml..	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko) sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g , masło 20g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 10g,ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g cytryna 10g. masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 5 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta jajeczna 70g, (jaja,gorczyca,mleko), ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko) sałata lodowa 10g, herbata 250ml, kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 140g (zboża zawierające gluten)	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g ,cytryna 10g , masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta jajeczna 70g, (jajagorczyca,mleko), ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, herbata 250ml, kanapka z polędwicą , pomidorem i margaryną 140g (zboża zawierające gluten)	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g , cytryna 10g. masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g kanapka z wędliną, pomidorem, sałatą i margaryną (zboża zawierające gluten)

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko,gorczyca), pomidor 50g, (jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100 g (mleko)	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko) sałata lodowa 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z polędwicą , pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g ,cytryna 10g , masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 50 g sałata masłowa 10g , pomidor 50g,margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja,gorczyca,lubin, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko) sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g , cytryna 10g, Miss kromeczki 15g Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) .kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten mleko) mandarynka 80g

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa350ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, , chleb pszenno-żytni 100g, (zboża zawierające gluten), margaryna mis kromeczki 15g herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten) sałata lodowa 10g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g ,cytryna 10g, margaryna Miss kromeczki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml mandarynka 80g,

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten), jajo gotowane 60g , masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, mus owocowy 100ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja,gorczyca,lubin seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju 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), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten), jajo gotowane 60g , masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, mus owocowy 100ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja,gorczyca,lubin seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju 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), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko) pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy100g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 350ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, herbata250ml	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g , cytryna 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, masło 10 g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja,gorczyca,lubin seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, (zboża zawierające gluten ,mleko) surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g sałata masłowa 10g , cytryna 10g , masło 10g (mleko) , bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 56g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy (gorczyca) 35g, masło 7 g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko) sałata lodowa 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 105g , sałata masłowa 7g ,cytryna 7g , masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kaw zabieleną 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 56g

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 40g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy (gorczyca) 25g, masło 5 g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko) sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 75g, sałata masłowa 5g, cytryna 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 40g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) szynka z pasieki 50g ,pomidor 50g , sałata masłowa 10g , masło 10g (mleko), bułka pszenna zwykła 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g , cytryna 10g, masło 10g (mleko) , bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 80g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 35g ,pomidor 35g ,sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna zwykła 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko), sałata lodowa 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 105g , sałata masłowa 7g , cytryna 7g , masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 56g

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 25g ,pomidor 25g , sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna zwykła 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy) filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko), sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 75g , sałata masłowa 5g , cytryna 5g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 40g

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, bułka pszenna 100g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 20g herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), roszponka 10g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , sałata masłowa 10g , cytryna 10g , margaryna Miss kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa 245ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 42g (jaja), pomidor 35g, sałata masłowa 7g , bułka pszenna 70g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 14g herbata 175ml	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 140g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 7g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g, herbata 175ml	Galaretka drobiowa 105g , sałata masłowa 7g , cytryna 7g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml, mandarynka 56g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa 175ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 30g (jaja), pomidor 25g, sałata masłowa 5g, bułka pszenna 50g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 10g herbata 125ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 100g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 5g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g, herbata 125ml	Galaretka drobiowa 75g , sałata masłowa 5g , cytryna 5g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml mandarynka 40g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 350ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml, mandarynka 80g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (mleko), pasta jajeczna 49g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 245ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko), sałata lodowa 7g, herbata 175ml	Galaretka drobiowa 105g, sałata masłowa 7g, cytryna 7g, masło 14g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml, mandarynka 56g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (mleko), pasta jajeczna 35g (jaja, mleko, gorczyca), sałata masłowa 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 175ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko), sałata lodowa 5g, herbata 125ml	Galaretka drobiowa 75g, sałata masłowa 5g, cytryna 5g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml, mandarynka 40g

Dieta Łatwostrawna dla Osób Starszych

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, cytryna 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mus owocowy 100g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko, seler, jaja, orzechy) pierogi ze szpinakiem 250g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i szczypiorku 70g (mleko), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 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]
1964,9	90,73	27,08	1688,15	4,16	61,62	264,05	5,96	27,06	47,82	236,98

Dieta Łatwostrawna(2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1958,7	87,51	24,24	1573,75	4,97	61,13	268,67	6,23	25,55	43,28	244,45

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]
1650,1	80,7	30,87	1415,24	3,52	55,55	208,69	4,72	14,77	25,83	177,84

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]
1948,55	90,58	35,11	1708,14	4,85	69,15	239,49	3,62	16,9	20,96	203,76

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]
2107,75	100,69	39,05	2054,54	5,76	69,85	272,98	5,18	18,53	31,13	233,94

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]
2164,9	103,8	33,12	1780,4	4,99	71,54	294,2	5,72	30,25	45,74	260,28

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]
1918,95	98,44	26,19	1603,3	5,52	45,32	285,08	6,57	13,42	38,32	258,9

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]
1864,1	68,57	24,11	1563,1	3,93	52,29	284,11	13,3	11,5	48,13	259,99

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]
1828,04	84,98	15,49	1780,11	4,43	55,93	254,9	8,77	20,61	69,1	239,4

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]
1851,64	90,24	15,49	1789,71	4,46	56,21	254,9	8,77	20,67	69,1	239,4

Dieta bezglutenowa (11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1819,43	75,83	27,99	1746,91	4,39	64,51	246,89	11,46	27,11	69,07	218,91

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]
1964,9	90,73	27,08	1688,15	4,16	61,62	264,05	5,96	27,06	47,82	236,98

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]
1958,7	87,51	24,24	1573,75	4,97	61,13	268,67	6,23	25,55	43,28	244,45

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]
1845,15	68,15	22,61	1563,24	3,93	52,11	279,42	12,06	11,48	45,4	256,81

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]
1819,43	75,83	27,99	1746,91	4,39	64,51	246,89	11,46	27,11	69,07	218,91

Dieta Łatwostrawna dla 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]
1951,7	85,1	24,6	1628,2	4	63,9	263,3	6,55	25,75	36,67	238,72

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]
2004,32	70,34	22,09	1448,59	3,62	60,95	295,53	10,86	24,26	58,2	273,46

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

