

**Piątek**  
**17 Kwietnia 2026 r.**  
**Ustrzyki**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ) kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g

**Dieta Łatwo strawna(2)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające <b>gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g ,masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g , chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250 ml kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 150g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałata pomidorem i margaryną (zboża zawierające <b>gluten, ryby</b> )	Twaróg w plastrach 60g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml kiwi 40g

**Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 150g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałata pomidorem i margaryną (zboża zawierające <b>gluten, ryby</b> )	Twaróg w plastrach 60g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g Chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), herbata 250 ml kiwi 80g kanapka z pastą z twarogu, pomidorem, margaryną (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> )

**Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych(7)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g margaryna mis kromeczek 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ) herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 20gl, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałata pomidorem i margaryną (zboża zawierające <b>gluten, ryby</b> )	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g margaryna mis kromeczek 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kiwi 80g

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna ryżem 350ml (zboża zawierające <b>gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml jogurt naturalny 100 g ( <b>mleko</b> )	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 20gl, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną pomidorem i margaryną (zboża zawierające <b>gluten, ryby</b> )	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kiwi 80g

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

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g margaryna mis kromeczki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ) kiwi 80g

**Dieta bezmleczna(11)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa bez zabielenia z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>gorczyca, seler</b> ), sałata masłowa 10g margaryna mis kromeczki 15g, , bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Jajko gotowane 60g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml, kiwi 80g

**Dieta papkowata(12)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml bułka pszenna zwykła 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), dżem 50 g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), , herbata 250ml mus owocowy 100g

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

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml bułka pszenna zwykła 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), dżem 50 g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml mus owocowy 100g

**Dieta bezglutenowa (11)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>mleko, seler</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Twaróg w plastrach 60g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, , masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb bezglutenowy 100g kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g

**Dieta Podstawowa dzieci (P1)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g

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

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 245ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata masłowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ) , bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 70 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 70 g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Twaróg w plastrach 35g ( <b>mleko</b> ) pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 175ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 56g

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

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 175ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 50g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata masłowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 50 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 50g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Twaróg w plastrach 25g ( <b>mleko</b> ) pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 125ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 40g

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

<b>Śniadanie/II Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające</b>	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,</b>	Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> )

gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, ssoja, seler, jaja, mleko, orzechy)	pomidor 50g, masło 10g (mleko) bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), kiwi 80g
--	---	--

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem245ml (zboża zawierające gluten mleko) sałatka jarzynowa 70g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), bulka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 70 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 70g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 35g (mleko) pomidor 35g, masło 7g (mleko) bulka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) kakao 175ml (mleko), kiwi 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem175ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 50g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), bulka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,lubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 50 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 50g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg w plastrach 25g (mleko) pomidor 25g, masło 5g (mleko) bulka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kakao 125ml (mleko), kiwi 40g

#### Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z ryżem (zboża zawierające gluten)350ml, sałatka jarzynowa 100g (gorczyca, seler) sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Jajko gotowane 60g pomidor 50g margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z ryżem 245ml (zboża zawierające gluten) sałatka jarzynowa 70g (gorczyca, seler) sałata masłowa 7g, margaryna mis kromeczki 10,5g, chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (zboża zawierające gluten), kotlet z ryby pieczony 70 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 70g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, herbata 175ml	Jajko gotowane 42g , pomidor 35g margaryna mis kromeczki 10,5g, chleb pszenno - żytni 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml, kiwi 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabeliania z ryżem 175ml(zboża zawierające gluten),sałata jarzynowa 50g (gorczyca,seler), sałata masłowa 5g, margaryna mis kromeczki 7,5g, chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (zboża zawierające gluten), kotlet z ryby pieczony 50 g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 50g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, herbata 125ml	Jajko gotowane 30g, pomidor 25g margaryna mis kromeczki 7,5g, chleb pszenno - żytni 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml, kiwi 40g

#### Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy100g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (mleko, seler), kotlet z ryby pieczony 100 g (jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g,masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem245ml (mleko), chleb bezglutenowy70g, sałatka jarzynowa 70g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko),herbata 175ml	Zupa szpinakowa 245ml (mleko,seler), kotlet z ryby pieczony 70 g(jaja, ryba) warzywa po grecku 70g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa 7g, herbata 175ml	Twaróg w plastrach 42g (mleko), pomidor 35g, masło 7g (mleko), Chleb bezglutenowy 70g, kakao 175ml (mleko), kiwi 56g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem175ml (mleko), sałatka jarzynowa 50g (jaja, mleko, gorczyca,seler) sałata masłowa 5g, , masło 5g (mleko) chleb bezglutenowy50g, herbata 125ml	Zupa szpinakowa 175ml (mleko,seler), kotlet z ryby pieczony 50 g(jaja,ryba) warzywa po grecku 50g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa 5g, herbata 125ml	Twaróg w plastrach 30g (mleko) pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, kakao 125ml (mleko), kiwi 40g

#### Łatwostrawna Dla Osób Starszych

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten),	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 150g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem	Twaróg ze śmietaną 50g (mleko) pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno – żytni 100g (zboża zawierające gluten) kakao 250ml (mleko),

herbata 250ml	oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	sok owocowy 200ml
---------------	---	-------------------

**Dieta Wegetariańska**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko) sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Twaróg ze śmietaną 50g (mleko) pomidor 50g , masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), kiwi 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]
1929,76	71,25	30,66	1562,48	3,76	73,37	248,41	7,56	26,31	49,68	217,74

**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]
1985,12	75,29	28,4	1764	4,25	69,74	268,54	8,63	31,52	52,84	240,12

**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]
1605,43	60,72	31,79	1189,74	2,83	59,4	206,41	6,27	21,64	26,66	174,6

**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]
1928,84	74,95	35,07	1620,62	3,9	78,14	232,82	6,37	29,37	28,02	197,73

**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]
1999,4	79,43	36,58	1725,76	4,17	78,14	246,87	6,49	31,14	29,73	210,27

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2176,32	95,99	39,56	2084,95	5,07	62,68	325,99	9,51	23,6	60,83	286,41

**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]
1910,27	84,31	32,12	1835,92	4,43	44,59	299,78	10,87	13,09	58,65	267,66

**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]
1810,94	54,87	21,58	1167,79	2,8	65,22	261,65	14,56	10,77	56,55	240,12

**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]
1971,59	73,51	20,31	1238,99	2,98	61,3	288,13	10,33	20,87	71,02	238,23

**Dieta o zmniejszonej 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]
2020,59	84,26	20,31	1266,49	3,05	61,95	288,13	10,33	21,01	71,02	238,23

**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]
1907,1	60,85	30,22	1484,36	3,56	83,19	242,33	13,11	31,24	75,04	212,14

#### 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]
1929,76	71,25	30,66	1562,48	3,76	73,37	248,41	7,56	26,31	49,68	217,74

#### 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]
1985,12	75,29	28,4	1764	4,25	69,74	268,54	8,93	31,52	52,84	240,12

#### 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]
1810,94	54,87	21,58	1167,79	2,8	65,22	261,65	14,56	10,77	56,55	240,12

#### 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]
1907,1	60,85	30,22	1484,36	3,56	83,19	242,33	13,11	31,24	75,04	212,14

#### 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]
1949,82	69,28	25,65	1765,57	4,27	72,28	259,89	4,8	31,44	54,13	234,23

#### 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]
1924,58	68,79	25,22	1647,29	3,96	65,26	268,35	14,26	29,53	67,41	243,16

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

