

Rodzaj diety	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Druga kolacja
Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Papryka (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (70g), Pieczywo graham (30g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Kotlet z ryby, smażony (80g) [gluten, ryby, jaja kurze]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (80g), pieczywo graham (40g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	Sok pomidorowy (300 ml)
Kaloryczność: 2205kcal; Białko: 84g; Tłuszcz: 63g; NKT 20g; Węglowodany: 338g Cukry 98g; Błonnik: 27g Sól 8g				
Lekkostrawna	<p>Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Pomidor (40g), surówka z marchewki z olejem (40g))</p> <p>Pieczywo mieszane (100g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (80g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (120g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	Sok pomidorowy (300 ml)
Kaloryczność: 2130 kcal; Białko: 84g; Tłuszcz: 58g; NKT 20g; Węglowodany: 328g Cukry 93g; Błonnik: 25g Sól 8g				

Lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten] Serek (80g) [białka mleka krowiego] Tłuszcz do smarowania (10g) Pomidor b/s (40g), marchew gotowana (40g) Pieczywo pszenne (100g) [gluten] Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]	Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze] Ryba gotowana (80g) [ryby] Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego] Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (150g) Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)	Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g) Tłuszcz do smarowania (10g) Jabłko pieczone (1 szt.), Sałata (10g) Pieczywo pszenne (120g) [gluten] Herbata (250ml)	Sok pomidorowy (300 ml)
Kaloryczność: 2065 kcal; Białko: 94g; Tłuszcz: 48g; NKT 15g; Węglowodany: 326g Cukry 86g; Błonnik: 24g Sól 7g				
Lekkostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)	Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten] Serek (80g) [białka mleka krowiego] Tłuszcz do smarowania (15g) Pomidor b/s (40g), marchew gotowana z olejem (40g) Pieczywo pszenne (100g) [gluten] Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]	Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze] Ryba gotowana (80g) [ryby] Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego] Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (150g) Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)	Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g) Tłuszcz do smarowania (15g) Jabłko pieczone (1 szt.), Sałata (10g) Pieczywo pszenne (120g) [gluten] Herbata (250ml)	Kanapka pszenne z szynką i sałatą (80g) [gluten, soja]
Kaloryczność: 2275 kcal; Białko: 100g; Tłuszcz: 59g; NKT 20g; Węglowodany: 347g Cukry 87g; Błonnik: 25g Sól 6g				

<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p>	<p>Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Papryka (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo graham (100g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (80g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Pomidor (70g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo graham (120g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>
<p>Kaloryczność: 1805 kcal; Białko: 91g; Tłuszcz: 54g; NKT 20g; Węglowodany: 253g Cukry 40g; Błonnik: 30g Sól 7g</p>				
<p>Wysokobiałkowa</p>	<p>Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (100g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Pomidor (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (100g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (100g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (120g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (120g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>
<p>Kaloryczność: 2274 kcal; Białko: 102g; Tłuszcz: 65g; NKT 23g; Węglowodany: 331g Cukry 94g; Błonnik: 25g Sól 9g</p>				

Niskobiałkowa	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250ml) [seler, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Pomidor (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (100g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (40g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (30g) [białka mleka krowiego]</p> <p>Dżem (50g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (120g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	Sok pomidorowy (300 ml)
Kaloryczność: 1859 kcal; Białko: 54g; Tłuszcz: 48g; NKT 14g; Węglowodany: 316g Cukry 84g; Błonnik: 25g Sól 8g				
Podstawowa - cięża i laktacja	<p>Kasza manna na mleku (350ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Papryka (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (80g), Pieczywo graham (40g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Kotlet z ryby, smażony (80g) [gluten, ryby, jaja kurze]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego]</p> <p>Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (80g), pieczywo graham (40g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	Sok pomidorowy (300 ml)
Kaloryczność: 2323 kcal; Białko: 89g; Tłuszcz: 65g; NKT 21g; Węglowodany: 358g Cukry 102g; Błonnik: 28g Sól 8g				

<p>Lekkostrawna - ciąża i laktacja</p>	<p>Kasza manna na mleku (350ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Pomidor (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (120g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (80g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego]</p> <p>Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (120g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>
<p>Kaloryczność: 2251 kcal; Białko: 89g; Tłuszcz: 60g; NKT 21g; Węglowodany: 350g Cukry 97g; Błonnik: 26g Sól 9g</p>				
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) - cięża i laktacja</p>	<p>Kasza manna na mleku (350ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem (80g) [białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Papryka (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo graham (120g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (400g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (80g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (200g)</p> <p>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Pomidor (70g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo graham (120g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>
<p>Kaloryczność: 1920 kcal; Białko: 96g; Tłuszcz: 57g; NKT 21g; Węglowodany: 272g Cukry 44g; Błonnik: 31g Sól 8g</p>				

Rodzaj diety	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa - dzieci	<p>Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (10g) Papryka (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (50g), Pieczywo graham (30g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (300g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Kotlet z ryby, smażony (80g) [gluten, ryby, jaja kurze]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (150g)</p> <p>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (100g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (10g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (50g), pieczywo graham (30g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>
Kaloryczność: 1859 kcal; Białko: 76g; Tłuszcz: 52g; NKT 17g; Węglowodany: 282g Cukry 99g; Błonnik: 24g Sól 6g				
Lekkostrawna - dzieci	<p>Kasza manna na mleku (250ml) [białka mleka krowiego, gluten]</p> <p>Jajko (50g) [jaja kurze]</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g) Pomidor (40g), surówka z marchewki z olejem (40g)</p> <p>Pieczywo mieszane (80g) [gluten]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) [gluten, białka mleka krowiego]</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką (300g) [seler, gluten, białka mleka krowiego, jaja kurze]</p> <p>Ryba gotowana (80g) [ryby]</p> <p>Sos cytrynowy (100g) [gluten, białka mleka krowiego]</p> <p>Ziemniaki gotowane (150g)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych z olejem (100g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i aronii (250ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>	<p>Twaróg półtłusty (80g) [białka mleka krowiego] Dżem (20g)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (15g)</p> <p>Arbuz (150g), Sałata (10g)</p> <p>Pieczywo mieszane (80g) [gluten]</p> <p>Herbata (250ml)</p>
Kaloryczność: 1773kcal; Białko: 77g; Tłuszcz: 46g; NKT 16g; Węglowodany: 272g Cukry 95g; Błonnik: 22g Sól 6g				