

Jadłospis OPOCZNO 11.07.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane i na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Banan 100g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mała pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mała pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mała pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mała pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mała pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 200g (m. wieprzowej, mała pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana kukinia z ziołami 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana kukinia z ziołami 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana kukinia z ziołami 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2469 kcal; B: 125,84 g; T: 76,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,42 g; W: 332,42 g, w tym cukry 246,75 g; Błonnik: 26,87 g, Zawartość sodu: 1616,17 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2528 kcal; B: 131,16 g; T: 68,5 g, w tym Tł. nasycone: 25,66 g; W: 368,33 g, w tym cukry 246,21 g; Błonnik: 43,61 g Zawartość sodu 1865,87 mg, WW: 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2399 kcal; B: 120,04 g; T: 76,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,42 g; W: 332,42 g, w tym cukry 246,75 g; Błonnik: 26,27 g, Zawartość sodu: 1616,17 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2102 kcal; B: 99,74 g; T:

Jadłospis OPOCZNO 12.07.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Mus owocowo – warzywny 100g		Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 120g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 120g - Kompot b/c 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 180g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Sałata 15g - Hebata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 120g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2351 kcal; B: 92,24 g; T: 90,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,4 g; W: 301,4 g, w tym cukry 185,19 g; Błonnik: 24,3 g, Zawartość sodu: 1760,9 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2410 kcal; B:

Jadłospis OPOCZNO 13.07.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKWOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jogurt naturalny 150g (MLEKO)		Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 100g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka grahamka kajzerka z masłem (20g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Sok marchewkowy – jabłkowy 200ml	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2433 kcal; B: 118,49 g; T: 96,95 g, w tym Tł. nasycone: 25,68 g; W: 280,45 g, w tym cukry 172,74 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 2072,62 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2284 kcal; B: 116,34 g; T: 87,06 g, w tym Tł. nasycone: 23,5 g; W: 272,53 g, w tym cukry 234,13 g, Błonnik: 28,81 g Zawartość sodu: 2331,72 mg, WW: 24 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2403 kcal; B: 116,44 g; T: 92,05 g, w tym Tł. nasycone: 25,68 g; W: 280,45 g, w tym cukry 172,74 g; Błonnik: 24,11 g, Zawartość sodu: 2072,62 mg Kaloryczność dla diety pakowatej: 2088 kcal; B: 87,81 g; T: 80,01 g, w tym Tł. nasycone: 22,6 g; W: 277,27 g, w tym cukry 145,32 g; Błonnik: 20,79 g, Zawartość sodu: 1872,11 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, Zawartość sodu: 3160 mg Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2632 kcal; B: 146,84 g; T: 105,37 g, w tym Tł. nasycone: 27,16 g; W: 282,98 g, w tym cukry 166,41 g; Błonnik: 26,69 g, Zawartość sodu: 2585,41 mg						

Jadłospis OPOCZNO 14.07.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PĄPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	-Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 300g(SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEM) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Kisiel owocowy 120 ml b/c		- Bułka cynamonowa 80g
OBIAD	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukieć 120g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukieć 120g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż brązowy (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot b/c 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukieć 120g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75 g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75 g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75 g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2129 kcal; B: 91,71 g; T: 75,67 g, w tym Tł. nasycone: 23,99 g; W: 279,37 g, w tym cukry 156,91 g; Błonnik: 25,57 g, Zawartość sodu: 1995,86 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2152 kcal; B: 96,43 g; T: 67,21 g, w tym Tł. nasycone: 28,11 g; W: 306,88 g, w tym cukry 248,27 g; Błonnik: 31,86 g Zawartość sodu 1800,56 mg, WW: 28 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2189 kcal; B: 87,61 g; T: 75,67 g, w tym Tł. nasycone: 24,09 g; W: 279,37 g, w tym cukry 156,91 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 1895,86 mg Kaloryczność dla diety pąpkowatej: 1824 kcal; B: 72,42 g; T: 62,22 g, w tym Tł. nasycone: 20,2 g; W: 210,51 g, w tym cukry 107,42 g; Błonnik: 21,11 g, Zawartość sodu: 1901,11 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2189 kcal; B: 87,61 g; T: 75,67 g, w tym Tł. nasycone: 24,09 g; W: 279,37 g, w tym cukry 156,91 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 1895,86 mg Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2317 kcal; B: 129,28 g; T: 82,56 g, w tym Tł. nasycone: 27,01 g; W: 273,45 g, w tym cukry 144,14 g; Błonnik: 26,10 g, Zawartość sodu: 2380,95 mg;						

Jadłospis OPOCZNO 15.07.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Parówka 1 szt., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Parówka 1 szt., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Parówka 1 szt., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Parówka 1 szt., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Parówka 1 szt., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Parówka 2 szt., (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 120g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 120g - Kompot b/c 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 20g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Ser biały 80g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 20g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Ser biały 80g (MLEKO) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 20g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Ser biały 80g (MLEKO) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 20g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Ser biały 80g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 20g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER)) - Ser biały 80g (MLEKO) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO</

Jadłospis OPOCZNO 16.07.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Arbuz 100g		Arbuz 100g
OBIAD	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar drobiowo - warzywny, ciecierzycza, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar drobiowo - warzywny, ciecierzycza, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar drobiowo - warzywny, ciecierzycza, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Łopatka zbojnicka 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2366 kcal; B: 98,2 g; T: 82,39 g, w tym Tł. nasycone: 26,44 g; W: 309,22 g, w tym cukry 128,99 g; Błonnik: 25,54 g, Zawartość sodu: 1748,88 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2425 kcal; B: 103,52 g; T: 74,03 g, w tym Tł. nasycone: 25,47 g; W: 345,13 g, w tym cukry 228,45 g; Błonnik: 32,13 g Zawartość sodu 1998,58 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2289 kcal; B: 95,20 g; T: 82,39 g, w tym Tł. nasycone: 24,05 g; W: 309,22 g, w tym cukry 128,99 g; Błonnik: 25,54 g, Zawartość sodu: 1718,88 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1928 kcal; B: 82,,2 g; T: 71,55 g, w tym Tł. nasycone: 23,21 g; W: 227,49 g, w tym cukry 106,12 g; Błonnik: 24,,07 g, Zawartość sodu: 1651,52 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2289 kcal; B: 95,20 g; T: 82,39 g, w tym Tł. nasycone: 24,05 g; W: 309,22 g, w tym cukry 128,99 g; Błonnik: 25,54 g, Zawartość sodu: 1718,88 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2593 kcal; B: 124,11 g; T: 83,87 g, w tym Tł. nasycone: 26,9 g; W: 335,08 g, w tym cukry 122,9 g; Błonnik: 30,3 g, Zawartość sodu: 2004,66 mg

Jadłospis OPOCZNO 17.07.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Gruszka 100g		Gruszka 100g
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulcie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszzonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulcie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszzonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulcie tartej 150g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z chleba graham z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2264 kcal; B: 92,94 g; T: 73,55 g, w tym Tł. nasycone: 22,48 g; W: 294,43 g, w tym cukry 251,36 g; Błonnik: 22,24 g, Zawartość sodu: 2084,45 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2323 kcal; B: 98,26 g; T: 65,19 g, w tym Tł. nasycone: 26,6 g; W: 330,34 g, w tym cukry 250,82 g; Błonnik: 37,84 g Zawartość sodu 2334,15 mg, WW: 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2198 kcal; B: 89,14 g; T: 73,55 g, w tym Tł. nasycone: 22,08 g; W: 294,43 g, w tym cukry 251,36 g; Błonnik: 24,24 g, Zawartość sodu: 2084,45 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1902 kcal; B: 80,02 g; T: 71,12 g, w tym Tł. nasycone: 18,92 g; W: 222,4 g, w tym cukry 148,7 g; Błonnik: 21,21 g, Zawartość sodu: 1987,12 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2198 kcal; B: 89,14 g; T: 73,55 g, w tym Tł. nasycone: 22,08 g; W: 294,43 g, w tym cukry 251,36 g; Błonnik: 24,24 g, Zawartość sodu: 2084,45 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2437 kcal; B: 119,37 g; T: 69,74 g, w tym Tł. nasycone: 22,63 g; W: 296,91 g, w tym cukry 245,87 g; Błonnik: 25,61 g, Zawartość sodu: 2270,20 mg

Jadłospis OPOCZNO 18.07.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKWOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
	)			Jogurt naturalny 150g (MLEKO)		Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN) - Kasza pęczak 200g - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml półpłynny (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2223 kcal; B: 104,52 g; T: 79,97 g, w tym Tł. nasycone: 26,28 g; W: 279,63 g, w tym cukry 231,75 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 164						

Jadłospis OPOCZNO 19.07.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Mało orzechowe 30g (ORZECZY) - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne e na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jogurt naturalny 150g (MLEKO)		Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO) ZPO
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 120g - Kompot b/c 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g, w tym Tł. nasycone: 24,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 2220 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 121,00 g; T: 81,91 g, w tym Tł. nasycone: 25,58 g; W: 306,56 g, w tym cukry 137,66 g; Błonnik: 30,19 g, Zawartość sodu: 2120 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 99,29 g; T: 70,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 323,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,23 g, Zawartość sodu: 2120 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Zawartość sodu: 2120 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 2220 mg

Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 22,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Zawartość sodu: 2116 mg

Jadłospis OPOCZNO 20.07.26 r (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKWOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo żytnie/raham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Maślanka naturalna 120ml (MLEKO)		Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zalewajka z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Szyńka w sosie własnym160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Szyńka w sosie własnym160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Szyńka w sosie własnym160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zalewajka z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Szyńka w sosie własnym160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Szyńka w sosie własnym160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zalewajka z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Szyńka w sosie własnym200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/raham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 80g (MLEKO) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Maślanka naturalna 120ml (MLEKO)	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 22,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu: 2472 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 23,74 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,8 g, Zawartość sodu: 2472 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 31

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,56 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety pakwowatej: 2468 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 292,45 g, w tym cukry 147,36 g; Błonnik: 20,54 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 24,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg 2370 kcal; B: 104,33 g; T: 93,44 g, w tym Tł. nasycone: 27,06 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,51 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: