

Jadłospis OPOCZNO 29.09.26 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 PAPKOWATA 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) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Sałata 15g - Herbata 250 ml	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- 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) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Sok pomidorowy 200ml		Sok owocowy 200ml
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 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)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 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)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Duet marchewka 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 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)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - 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) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2375 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym tł. nasycone: 21,43 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 1712 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym tł. nasycone: 22,23 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 1812 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym tł. nasycone: 24,46 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 1992 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2314 kcal; B: 101,68 g; T: 92,41 g, w tym tł. nasycone: 29,45 g; W: 290,25 g, w tym cukry 146,42 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu 1992 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 101,88 g; T: 92,46 g, w tym tł. nasycone: 21,43 g; W: 322,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 1712 mg

Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym tł. nasycone: 25,05 g; W: 321,,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 1789 mg

Jadłospis OPOCZNO 30.09.26 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	- 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) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Ogonówka wiejska 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 250 ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Ogonówka wiejska 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 250 ml	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Ogonówka wiejska 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 250 ml	- 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) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Ogonówka wiejska 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 250 ml b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Ogonówka wiejska 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 250 ml	- 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) - Gotowane jajko 100g (JAJA) - Ogonówka wiejska 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Gruszka 100g		Gruszka 100g
OBIAD	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 120g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 120g - Kompot b/c 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Strogonow duszony 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (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) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	- Budyń śmietankowy 120ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 120ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 120ml b/c półpłynny (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 120ml b/c (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 79,33 g; T: 75,32 g, w tym Tł. nasycone: 21,05 g; W: 378,19 g, w tym cukry 153,38 g; Błonnik: 15,98 g Zawartość sodu: 1940 mg
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym Tł. nasycone: 25,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Zawartość sodu: 1572 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 33
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2407 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 21,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 16,02 g Zawartość sodu: 1992 mg
Kaloryczność dla diety papkowej: 2377 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 21,13 g; W: 346,17 g, w tym cukry 159,12 g; Błonnik: 16,14 g Zawartość sodu: 1992 mg
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2397 kcal; B: 99,58 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 25,65 g; W: 343,17 g, w tym cukry 160,14 g; Błonnik: 17,28 g Zawartość sodu: 1992 mg
Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 1652 mg

Jadłospis OPOCZNO 1.10.26 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 PAKWOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- 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 zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250 ml	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - H Herbata 250 ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- 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 zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Mus owocowo - warzywny 100g		Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)
OBIAD	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Okrasa 50g - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, fasola, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, fasola, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 400g (GLUTEN) - Okrasa 50g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 75g - Sałata 5 g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml
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: 2352 kcal; B: 99,77 g; T: 78,48 g, w tym Tł. nasycone: 26,61 g; W: 324,26 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 24,76 g, Zawartość sodu: 2300 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2469 kcal; B: 103,46 g; T: 79,11 g, w tym Tł. nasycone: 26,77 g; W: 347,84 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 25,60 g, Zawartość sodu: 2300 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 32 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 105,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 24,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Zawartość sodu: 2184 mg Kaloryczność dla diety papkowatej: 2509 kcal; B: 106,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 24,01 g; W: 362,18 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Zawartość sodu: 2184 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2387 kcal; B: 105,14 g; T: 69,37 g, w tym Tł. nasycone: 26,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Zawartość sodu: 2184 mg Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2422 kcal; B: 105,77 g; T: 83,33 g, w tym Tł. nasycone: 28,40 g; W: 322,26 g, w tym cukry 169,30 g; Błonnik: 25,76 g, Zawartość sodu: 2300 mg						

Jadłospis OPOCZNO 2.10.26 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 PAKOWANA 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</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka dębowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka dębowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 250 ml	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka dębowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 250 ml	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka dębowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml b/c	Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka dębowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 250 ml	Makaron pszenny 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 dębowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)		Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 120g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Ryżanka z ryżem brązowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 120g Kompot b/c 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 80g (mięso z kurcząt, kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Papryka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Papryka 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Papryka 80g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka graham z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2567 kcal; B: 101,18 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 25,58 g; W: 343,88 g, w tym cukry 230,47 g; Błonnik: 26,42 g Zawartość sodu: 1808 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 102,68 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 26,52 g; W: 346,11 g, w tym cukry 208,11 g; Błonnik: 28,62 g, Zawartość sodu: 1772 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8

Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 106,08 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 25,58 g; W: 333,41 g, w tym cukry 185,96 g; Błonnik: 24,42 g Zawartość sodu: 2108 mg

Kaloryczność dla diety pakowatej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 25,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Zawartość sodu: 2108 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 99,18 g; T: 69,44 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 339,87 g, w tym cukry 202,27 g; Błonnik: 25,66 g Zawartość sodu: 2308 mg

Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2645 kcal; B: 106,92 g; T: 108,41 g, w tym Tł. nasycone: 26,01 g; W: 343,88 g, w tym cukry 199,47 g; Błonnik: 28,22 g Zawartość sodu: 1810 mg

Jadłospis OPOCZNO 3.10.26 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 PAKOWATA 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</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250 ml	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250 ml	- Płatki jęczmienne 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, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250 ml	- Płatki jęczmienne 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, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Banan 100g
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jagłana 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 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 czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, przyprawy) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) , SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana dynia 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana dynia 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, przyprawy) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) , SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana dynia 80g - Herbata 250 ml	- 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, JAJA, SELER) , SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2428 kcal; B: 95,92 g; T: 89,34 g, w tym Tł. nasycone: 24,04 g; W: 322,51 g, w tym cukry 351,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 99,38 g; T: 92,63 g, w tym Tł. nasycone: 26,60 g; W: 314,01 g, w tym cukry 155,49 g; Błonnik: 26,22 g, Zawartość sodu: 1616 mg, Wymenniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2372 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,90 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 21,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg

Kaloryczność dla diety pakowatej: 2376 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,12 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,11 g, Zawartość sodu: 1564 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2317 kcal; B: 96,74 g; T: 79,08 g, w tym Tł. nasycone: 22,19 g; W: 309,23 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg

Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 27,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg

Jadłospis OPOCZNO 4.10.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKPOWATA 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, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g. (JAJA) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 100g (JAJA) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Śliwki 100g		Śliwki 100g
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 140g (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 - Gotowana marchewka 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 - Gotowana marchewka 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 140g (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 - Gotowana marchewka 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (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, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml
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: 2499 kcal; B: 99,81 g; T: 92,3 g, w tym Tł. nasycone: 22,07 g; W: 313,5 g, w tym cukry 182,0 g; Błonnik: 26,7 g, Zawartość sodu: 1772 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2542 kcal; B: 106,57 g; T: 91,9 g, w tym Tł. nasycone: 23,07 g; W: 330,13 g, w tym cukry 169,3 g; Błonnik: 28,8 g, Zawartość sodu: 1532 mg Wymenniki węglowodanowe (WW): 31

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2479 kcal; B: 96,1 g; T: 80,3 g, w tym Tł. nasycone: 21,7 g; W: 323,52 g, w tym cukry 187,21 g; Błonnik: 25,78 g, Zawartość sodu: 1742 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1996 kcal; B: 90,1 g; T: 85,65 g, w tym Tł. nasycone: 24,07 g; W: 303,2 g, w tym cukry 177,1 g; Błonnik: 23,78 g, Zawartość sodu: 1642 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2479 kcal; B: 96,1 g; T: 80,3 g, w tym Tł. nasycone: 21,7 g; W: 323,52 g, w tym cukry 187,21 g; Błonnik: 25,78 g, Zawarto

Jadłospis OPOCZNO 5.10.26 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 PAKOWATA 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, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250 ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - 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 włoskiej 120g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (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	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (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	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (SELER, GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - 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 włoskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (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	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (SELER, GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - 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 włoskiej 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. 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 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. 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 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2183 kcal; B: 101,78 g; T: 71,23 g, w tym Tł. nasycone: 22,8 g; W: 292,10 g, w tym cukry 223,05 g; Błonnik: 24,34 g Sód: 1548,23 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2256 kcal; B: 106,90 g; T: 63,17 g, w tym Tł. nasycone: 22,96 g; W: 331,71 g, w tym cukry 324,51 g; Błonnik: 32,63						

Jadłospis OPOCZNO 6.10.26 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 PAKWOWATA D-11 DIETA PLYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250 ml	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowany seler 80g - Herbata 250 ml	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowany seler 80g - Herbata 250 ml	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 100g (JAJA) - Pomidor 80g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Maślanka naturalna 150g (MLEKO)		Maślanka naturalna 150g (MLEKO)
OBIAD	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kąski drobiowe w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, koper (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kąski drobiowe w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, koper (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kąski drobiowe w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, koper (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kąski drobiowe w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, koper (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot b/c 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kąski drobiowe w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, koper (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kąski drobiowe w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, koper (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250 ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Budyń czekoladowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2420 kcal; B: 108,63 g; T: 81,39 g, w tym Tł. nasycone: 24,37 g; W: 329,29 g, w tym cukry 208,03 g; Błonnik: 21,14 g, Sód: 1865,96 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2292 kcal; B: 115,2 g; T: 74,74 g, w tym Tł. nasycone: 40,09 g; W: 310,68 g, w tym cukry 169,46 g; Błonnik: 38,27 g, Zawartość sodu: 2708 mg, WW: 27

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2333 kcal; B: 92,6 g; T: 81,11 g, w tym Tł. nasycone: 24,1 g; W: 316,22 g, w tym cukry 201,13g; Błonnik: 23,55 g, Zawartość sodu: 2752 mg

Kaloryczność dla diety pakwowatej: 1819 kcal; B: 74,54 g; T: 70,64 g, w tym Tł. nasycone: 17,46 g; W: 204,52 g, w tym cukry 172,17 g; Błonnik: 24,12 g, Sód: 1780,25 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2780 kcal; B: 87,6 g; T: 79,99 g, w tym Tł. nasycone: 22,21 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu: 2804 mg

Kaloryczność dla diety dla kobiet w ciąży/karmiących: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Zawartość sodu: 2884 mg

Jadłospis OPOCZNO 7.10.26 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 PAKKOWATA 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)) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml	- Ryż biały 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 kukinia 80g - Herbata 250 ml	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 250 ml	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - 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)) - Ogórek 80g - Herbata 250 ml b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 80g - Herbata 250 ml	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 100g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kiszanej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - Szynka jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - Szynka jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kiszanej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszanej 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 drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 100g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 24,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu:1472 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2571 kcal; B: 122,63 g; T: 85,44 g, w tym Tł. nasycone: 22,7 g; W: 350,72 g, w tym cukry 285,87 g; Błonnik: 27,22 g Sód: 1159,82 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety papkowej: 1819 kcal; B: 74,54 g; T: 70,64 g, w tym Tł. nasycone: 18,46 g; W: 204,52 g, w tym cukry 172,17 g; Błonnik: 24,12 g, Sód: 1780,25 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 79,16 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,56 g, Zawartość sodu: 1432 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2624 kcal; B: 140,68 g; T: 88,94 g, w tym Tł. nasycone: 26,53 g; W: 331,70 g, w tym cukry 202,12 g; Błonnik: 33,59 g, Sód: 1639,95 mg

Jadłospis OPOCZNO 8.10.26 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 PAKKOWATA 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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 80g - Herbata 250 ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250 ml	- Płatki owsiane 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, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Płatki owsiane 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, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 80g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany burak 80g - Herbata 250 ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 100g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE				Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)		Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
OBIAD	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z ryżem 350g (m. drobiowe grubo rozdrobnione, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot b/c 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z ryżem 350g (m. drobiowe grubo rozdrobnione, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, GLUTEN) - Gotowana marchewka 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) -Ser zółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) -Ser zółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 80g - Herbata 250 ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2233 kcal; B: 91,15 g; T: 85,57 g, w tym Tł. nasycone: 22,32 g; W: 281,38 g, w tym cukry 154,52 g; Błonnik: 23,53 g, Sód: 1875,11 mg;

Kaloryczność dla z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2365 kcal; B: 80,68 g; T: 63,17 g, w tym Tł. nasycone: 23,82 g; W: 313,03 g, w tym cukry 309,03 g; Błonnik: 32,63 g Sód: 2108,02 mg, WW: 28 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2252 kcal; B: 82,39 g; T: 76,6 g, w tym Tł. nasycone: 23,15 g; W: 287,1 g, w tym cukry 143,7 g; Błonnik: 24,33 g, Zawartość sodu: 2280 mg

Kaloryczność dla diety papkowatej: 1718 kcal; B: 80,2 g; T: 61,40 g, w tym Tł. nasycone: 20,22 g; W: 197,49 g, w tym cukry 173,82 g; Błonnik: 20,07 g, Sód: 1552,08 mg;

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2252 kcal; B: 82,39 g; T: 76,6 g, w tym Tł. nasycone: 23,15 g; W: 287,1 g, w tym cukry 143,7 g; Błonnik: 24,33 g, Zawartość sodu: 2280 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2364 kcal; B: 90,68 g; T: 120,69 g, w tym Tł. nasycone: 24,82 g; W: 276,1 g, w tym cukry 201,82 g; Błonnik: 25,69 g, Sód: 1813,37 mg