JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), twarożek z koperkiem 80g (*7), rzodkiewka 80g, ogórek kiszony 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), kotlet smażony 110g (*1,3), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), marchewka z groszkiem 120g, kompot z owocami 250ml
Kolacja: wędlina 40g, sałatka wielowarzywna 100g (*3,9,7), rukola 10g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok owocowy 330ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), pasta z sera homo i zieleniny 80g (*7), miód 1 szt., sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), udko pieczone 140g, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), marchewka z groszkiem 120g(*1), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka wielowarzywna 100g (*3,9,7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok owocowy 330ml

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, jajko gotowane 50g (*3), ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), ziemniaki 200g, szynka wieprzowa duszona 75g (*1), sos pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z selera, jabłka i marchewki 150g (*7,9), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka wielowarzywna 100g (*3,7,9), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 30g, rzodkiewka 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	79,76	67,92	3,03	276,83	41,02	2001,77	1428,02	36,77
Dieta łatwostrawna	80,18	65,17	2,87	280,31	40,96	1989,93	2073,03	32,01
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	104,44	69,99	15,18	250,57	21,73	2024,38	1373,25	45,09

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), papryka czerwona 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g (*1,3,4), sos koperkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna pęczak 150g (*1), sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 100g (*9,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: pasta z sera żółtego 60g (*7), wędlina 50g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: banan 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne,
(8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g (*1,3,4), sos koperkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna 100g (*1), dynia na ciepło 100g, surówka z selera, jabłka i marchewki 150g (*9,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, dżem 1 szt., pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: twarożek z cebulką 100g (*7), wędlina 30g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g, sos koperkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna pęczak 150g (*1), sałatka ogórka kiszonego i marchewki 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, pasta z fasoli białej z ziołami 100g, sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, sałata zielona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	81,10	65,56	13,37	270,67	10,2	1977,09	583,75	32,79
Dieta łatwostrawna	80,02	62,79	5,82	271,15	33,13	1942,03	1048,77	27,18
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	101,48	63,40	5,76	246,04	14,81	1933,16	2302,29	43,65

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałatka wiosenna 100g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 400g (*1,9), makaron z serem białym 300g (*1,7), kompot z owocami 250ml, śliwka 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (*7), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok owocowy 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), serek naturalny kanapkowy 150g (*7), wędlina 30g, pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), makaron gotowany 150g (*1), sałata lodowa z pomidorem i marchewką 100g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka kalafiorowa 100g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: jabłko pieczone 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, ser żółty 30g (*7), sałata lodowa z marchewką i ogórkiem kiszonym 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: serek naturalny kanapkowy 1 szt. (*7)
Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z gulaszem z cukinią 300g (*1), surówka z kapusty pekińskiej 150g (*7), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: gruszka deserowa 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka kalafiorowa 100g (*3,7,9), chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jajko gotowane 25g (*3), papryka czerwona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne,
(8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,27	68,45	3,04	273,57	33,54	1956,66	692,74	23,19
Dieta łatwostrawna	80,06	61,94	9	275,12	39,7	1937,12	596,19	27,07
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	95,43	63,12	15,49	249,84	19,78	1904,45	580,32	40,77

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), ogórek zielony 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa pomidorowa z makaronem nitki 400g (*1,9), udko pieczone 100g, ziemniaki 200g, sos koperkowy 50g (*1,7), mix warzyw parowanych 120g (*9), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 30g, ser topiony 2 szt., (*7), rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: biszkopty 30g (*1,3)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa pomidorowa z makaronem nitki 400g (*1,9), szynka wieprzowa duszona 75g, ziemniaki 200g, sos koperkowy 50g (*1,7), mix warzyw parowanych 120g (*9), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, pomidor 80g, miód 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok owocowy 1 szt.,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9),ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 150g (*7)
Obiad: zupa pomidorowa z makaronem nitki 400g (*1,9), udko pieczone 140g, ziemniaki 200g, sos koperkowy 50g (*1,7), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: pomarańcza 1 szt.,
Kolacja: wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*7,3), rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser biały 30g (*7), pomidor 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	78,81	65,12	12,72	272,15	12,06	1966,71	1070,75	35,63
Dieta łatwostrawna	80,62	66,58	11,42	275,03	39,27	1998,95	1041,61	28,88
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	99,53	69,08	10,61	237,89	11,95	1952,54	1056,23	39,94

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne,
(8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), wędlina 30g, jajko w sosie chrzanowym 70g (*7,3), sałata lodowa z pomidorem i marchewką 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (*1,9), gołąbki z mięsem 400g, sos pomidorowo- pietruszkowy 50g (*1,7), kompot z owocami b/c 250ml,
Kolacja: twarożek ze szczypiorkiem 100g (*7), pomidor 80g, rukola 10g, dżem 1 szt., chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: mus owocowy 100g, herbatniki 14g (*1,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), wędlina 30g, jajko gotowane 50g (*3), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa dyniowa z ziemniakami 400g (*1,9), risotto z mięsem i warzywami 300g (*9), sos pomidorowo-pietruszkowy 50g (*1,7), brokuł parowany 100g, surówka z marchewki 100g (*7), kompot z owocami b/c 250ml,
Kolacja: twarożek ze zieleniną 100g (*7), pomidor 80g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: mus owocowy 100g, herbatniki 14g (*1,7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, sałata lodowa z pomidorem i marchewką 100g, chleb graham 100g (*1) masło 15g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: sok wielowarzywny 1 szt. (*9),
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (*1,9), filet drobiowy duszony 80g, ryż brązowy na sypko 150g, sos pomidorowo- pietruszkowy 50g (*1,7), brokuł parowany 120g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: twarożek ze szczypiorkiem 100g (*7), wędlina 30g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, sałata zielona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	81,06	67,09	9,35	285,01	20,11	2047,55	251,26	33,84
Dieta łatwostrawna	81,23	65,70	9,25	285,60	22,68	2039,73	740,2	25,67
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	102,25	69,06	3,11	250,25	21,45	2017,71	162,32	37,13

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*7,1), wędlina 40g, pieczony pasztet warzywny 50g (*1,3,9), sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa krupnik 400g (*1,9), ziemniaki 200g, schab pieczony w sosie własnym 100g (*1), buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml, jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*9,3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: maślanka owocowa 150g (*7), wafle ryżowe 15g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*7,1), wędlina 40g, pieczony pasztet warzywny 50g (*1,3,9), sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa krupnik 400g (*1,9), kluski śląskie 150g (*3), schab pieczony w sosie własnym 100g (*1), buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml, jabłko pieczone 1 szt.,

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne,
(8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*9,3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: maślanka owocowa 150g (*7), wafle ryżowe 15g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, pieczony pasztet warzywny 100g (*1,3,9), sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*7,1)
Śniadanie II: serek naturalny kanapkowy150g (*7)
Obiad: zupa krupnik 400g (*1,9), ziemniaki 200g, schab pieczony w sosie własnym 100g (*1), buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka jarzynowa 100g (*9,3,7), chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser żółty 15g (*7), papryka czerwona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,15	67,45	4,36	279,70	24,01	2027,61	1458,18	35,92
Dieta łatwostrawna	76,32	63,50	4,62	264,49	35,81	1900,24	680,12	35,67
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	98,05	66,92	10,9	241,44	28,66	1905,83	1445,43	44,88

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), pasta z jaj i tuńczyka 80g (*3,4,7), wędlina 30g, sałata lodowa z ogórkiem i pestkami dyni 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (*1,9), makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 300g (*1,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, humus z ciecierzycy 50g, papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok wielowarzywny 330ml (*9)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), pasta z jaj i tuńczyka 80g (*3,4,7), wędlina 30g, pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (*1,9), makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 300g (*1,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: galaretka wieprzowo – warzywna 200g (*9), sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok wielowarzywny 330ml (*9)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: pasta z jaj i tuńczyka 80g (*3,4,7), wędlina 30g, sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z gulaszem 300g (*1), surówka colesław 150g (*7), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, humus z ciecierzycy 50g, ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser biały 30g (*7), rukola 10g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne,
(8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,21	62,96	3,8	288,54	21,67	2004,46	626,05	20,37
Dieta łatwostrawna	80,48	67,48	9,79	277,01	22,53	2009,88	234,9	19,14
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	96,64	67,45	5,56	240,35	12,88	1944,18	720,76	32,85

**Jadłospis może ulec zmianom ze względu na dostępność i sezonowość produktów.*

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne,
(8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne