JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałata zielona z olejem i słonecznikiem 50g, pomidor 80g, miód 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa pejzanka 400g (*1,9), sznycel mielony 80g (*1,3), kasza jęczmienna na sypko 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), surówka z selera i jabłka 100g (*9,7), fasolka szparagowa 100g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: serek ziarnisty 150g (*7), rzodkiewka 80g, rukola 10g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: gruszka deserowa 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (*7), dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa pejzanka 400g (*1,9), udko pieczone 100g, kasza jęczmienna na sypko 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), surówka z selera i jabłka 100g (*9,7), fasolka szparagowa 100g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: serek ziarnisty 150g (*7), sałata lodowa z pomidorem i marchewką 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: banan 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, ser żółty 30g (*7), papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: sok pomidorowy 1 szt.
Obiad: zupa pejzanka 400g (*1,9), udko pieczone 100g, kasza jęczmienna na sypko 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), surówka z selera i jabłka 100g (*9,7), fasolka szparagowa 100g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: gruszka deserowa 1 szt.,
Kolacja: serek ziarnisty 150g (*7), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jajko gotowane 25g (*3), 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	79,76	67,92	10,97	276,83	10,42	2001,77	416,11	36,49
Dieta łatwostrawna	80,18	65,17	9,25	280,31	10,88	1989,93	232,18	31,39
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	104,44	69,99	17,69	250,57	21,77	2024,38	212,04	36,86

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: zacierka na mleku 300g (*7,1), pasta drobiowo- warzywna 80g (*9), sałata lodowa z marchewką 100g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml,
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), ziemniaki 200g, dorsz duszony w ziołach b/tł 80g (*4), sos grecki do ryby 100g (*9), kalafior parowany 120g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Kolacja: wędlina 30g, jajko gotowane 50g (*3), majonez saszetka 1 szt. (*3), ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml,
II kolacja: jogurt owocowy 1 szt., (*7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: zacierka na mleku 300g (*7,1), pasta wieprzowo - warzywna 80g (*9), sałata zielona 40g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), ziemniaki 200g, dorsz duszony w ziołach b/tł 80g (*4), sos grecki do ryby 100g (*9), kalafior parowany 120g, kompot z owocami b/c 250 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

Kolacja: wędlina 30g, jajko gotowane 50g (*3), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: pasta drobiowo- warzywna 100g (*9), rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), kakao b/c 250 ml (*7)
Śniadanie II: wędlina 20g, ogórek kiszony 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7),
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), ziemniaki 200g, dorsz duszony w ziołach b/tł 80g (*4), sos grecki do ryby b/tł 100g (*9), kalafior parowany b/tł 120g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: ser biały 80g (*7), wędlina 50g, pomidor 80g**,** chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
Kolacja II: sok wielowarzywny 330 ml (*9)

	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	6,31	270,67	30,42	1977,09	1440,3	32,01
Dieta łatwostrawna	80,02	62,79	10,93	271,15	30,61	1942,03	1374,03	28,83
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	101,48	63,40	4,9	246,04	29,18	1933,16	41396,89	43,36

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), serek naturalny kanapkowy 150g (*7), sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa koperkowa z makaronem 400g (*1,9), fasolka po bretońsku 400g (*1,7), bułka graham 50g (*1), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka brokułowa 100g (*3,7), rzodkiewka 80g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), twarożek z pietruszką zieloną 100g (*7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa koperkowa z makaronem 400g (*1,9), leczo z cukinii z ryżem 300g (*1), marchewka i pietruszka gotowana 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka brokułowa 100g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, smalczyk z fasoli 50g, sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa koperkowa z makaronem 400g (*1,9), schab pieczony w sosie własnym 100g, kasza gryczana 150g, surówka z marchwi 150g (*7), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka brokułowa 100g (*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	80,27	68,45	12,39	273,57	15,1	1956,66	967,99	43

* (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

Dieta łatwostrawna	80,06	61,94	8,02	275,12	12,88	1937,12	563,6	32,47
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	95,43	63,12	9,68	249,84	14,54	1904,45	918,5	43,12

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*7), parówka drobiowa 100g, keczup saszetka 20g, papryka czerwona 80g, ogórek kiszony 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa z kaszą jaglaną 400g (*9), filet drobiowy duszony 80g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 50g (*1), surówka z warzyw mieszanych 150g (*9), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka wiosenna 100g, miód 1 szt., chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: koktajl truskawkowy 330ml (*7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*7), parówka drobiowa 100g, keczup saszetka 20g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa z kaszą jaglaną 400g (*9), filet drobiowy duszony 80g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 50g (*1), surówka z warzyw mieszanych 150g (*9), kompot z owocami 250ml, brzoskwinia 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (*7), miód 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: kefir 200g (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: jajko gotowane 50g (*3), wędlina 40g, sałata lodowa z ogórkiem i pestkami dyni 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: serek naturalny kanapkowy 150g (*7)
Obiad: zupa z kaszą jaglaną 400g (*9), filet drobiowy duszony 80g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 50g (*1), surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, ser żółty 30g, ogórek kiszony 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, 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	78,81	65,12	11,08	272,15	19,26	1966,71	1354,63	33,61
Dieta łatwostrawna	80,62	66,58	11,92	275,03	36,33	1998,95	1348,84	33,36
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	99,53	69,08	14,53	237,89	13,44	1952,54	1315,25	35,49

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), wędlina 30g, ser żółty 45g (*7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), łazanki z kapustą i mięsem 400g (*1), kompot z owocami 250ml, jabłko deserowe 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z tuńczykiem i majonezem 50g (*3,4,7), rukola 10g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: chrupki kukurydziane 20g, galaretka owocowa 150g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

* (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

Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), makaron z serem białym 300g (*1,7), kompot z owocami 250ml, jabłko pieczone z dżemem 1 szt.
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z tuńczykiem i jogurtem 50g (*3,4,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok wielowarzywny 330ml (*9)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: sok pomidorowy 1 szt.
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), udko gotowane 140g, ryż brązowy na sypko 150g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z ogórka kiszonego i marchewki 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z tuńczykiem 50g (*3,4,7), pomidor80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser biały 30g (*7), 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	18,95	285,01	12,02	2047,55	2096,11	32,78
Dieta łatwostrawna	81,23	65,70	4,3	285,60	25,38	2039,73	552,36	24,74
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	102,25	69,06	8,34	250,25	23,83	2017,71	534,29	40,89

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.03.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), pasztet pieczony 60g (*1,3), wędlina 30g, sałata lodowa z ogórkiem i pestkami dyni 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa kalafiorowa z zacierką 400g (*1,9), kotleciki ryżowe 140g (*1,7,4), sos pieczarkowy 100g (*1,7), sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: twarożek z cebulką 80g (*7), dżem 1 szt., sałata zielona 40g, papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: banan 1 szt.,

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), serek naturalny kanapkowy 150g (*7), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa kalafiorowa z zacierką 400g (*1,9), pieczeń rzymska 80g (*1,3), sos pietruszkowy 50g (*1,7), ryż na sypko z warzywami 150g (*9), marchewka gotowana 120g (*1), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, pomidor 80g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: koktajl truskawkowy 150 ml (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: galaretka drobiowo-warzywna 150g, rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa kalafiorowa z zacierką 400g (*1,9), schab pieczony 80g, kasza jęczmienna pęczak 150g (*1), sos pieczeniowy 50g (*1,7), surówka z warzyw mieszanych 150g (*7,9), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, pomidor 80g, rukola 10g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jajko gotowane 25g (*3), ogórek zielony 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	80,15	67,45	15,19	279,70	5,97	2027,61	1001,82	29,54
Dieta łatwostrawna	76,32	63,50	15,29	264,49	18,49	1900,24	954,88	26,41
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	98,05	66,92	7,78	241,44	13,66	1905,83	937,42	46,75

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami 250ml, gruszka 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z czerwona fasolą 100g (*3,7), rzodkiewka 80g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: deser z kaszy manny z dżemem 140g (*1,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (*7), chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), ziemniaki 200g, sałata lodowa z pomidorem i marchewką 150g, kompot z owocami 250ml, mandarynka 1 szt.
Kolacja: twarożek 80g (*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: rogalik drożdżowy 1 szt. (*1,3,7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, warzywna pasta jajeczna z cebulką 100g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: sok wielowarzywny 1 szt. (*9)
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g (*1), ziemniaki 200g, sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: pomarańcza 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (*3,7), chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, 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	80,21	62,96	3,52	288,54	40,34	2004,46	811,9	35,19
Dieta łatwostrawna	80,48	67,48	4,54	277,01	30,03	2009,88	1904,76	24,46
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	96,64	67,45	4,78	240,35	23,73	1944,18	1498,35	35,88

**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