

Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 103,17		Tłuszcz [g]: 71,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,67		Węglowodany [g]: 278,4 w tym cukry [g]: 39,98		Sód [mg]: 1916,9	
Energia [kcal]: 2060,9		Białko [g/1000 kcal]: 50,1		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9		Węglowodany [g/1000 kcal]: 135,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 19,4		Błonnik [g]: 33,9	
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Salata lodowa 50 g	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Pierś drobiowa gotowana 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //j/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.		Energia [kcal]: 2048 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 w tym NKT [g]: 34,6	Węglowodany [g]: 244,5 w tym cukry [g]: 37,7 Sód [mg]: 1544 Błonnik [g]: 25,3
		Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Jajko 1 szt. //j/, Masło 15 g /m/ Makaron bezglutenowy 160 g, Schab gotowany 100 g /*/ Cukinia 120 g		Chleb bezglutenowy 3 kromki, Jajko 1 szt. //j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ Energia [kcal]: 2011 Białko [g]: 90,8 Tłuszcz [g]: 68,3 w tym NKT [g]: 30,6	
sobota 29-08-2026	Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Jajko 1 szt. //j/, Masło 15 g /m/ Makaron bezglutenowy 160 g, Schab gotowany 100 g /*/ Cukinia 120 g		Chleb bezglutenowy 3 kromki, Jajko 1 szt. //j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2011 Białko [g]: 90,8 Tłuszcz [g]: 68,3 w tym NKT [g]: 30,6	Węglowodany [g]: 283,3 w tym cukry [g]: 37,7 Sód [mg]: 1797 Błonnik [g]: 27,9
		Chleb bezglutenowy 3 kromki, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Mix salat 10 g,		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Indyk gotowany 100 g Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ Energia [kcal]: 2123 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 76,3 w tym NKT [g]: 31,9	
niedziela 30-08-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Mix salat 10 g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Indyk gotowany 100 g Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2123 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 76,3 w tym NKT [g]: 31,9	Węglowodany [g]: 282,7 w tym cukry [g]: 30,4 Sód [mg]: 2238 Błonnik [g]: 39,8
		Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Salata lodowa 50 g		Zupa kukurydziana /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Pierś drobiowa gotowana 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //j/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. Energia [kcal]: 2048 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 w tym NKT [g]: 34,6	
poniedziałek 31-08-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Salata lodowa 50 g	Zupa kukurydziana /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Pierś drobiowa gotowana 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //j/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.		Energia [kcal]: 2048 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 w tym NKT [g]: 34,6	Węglowodany [g]: 244,5 w tym cukry [g]: 37,7 Sód [mg]: 1544 Błonnik [g]: 25,3
		Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Schab gotowany 70 g Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/, Awokado ½ szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Energia [kcal]: 1976 Białko [g]: 92,8 Tłuszcz [g]: 81 w tym NKT [g]: 30,8	
wtorek 01-09-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Schab gotowany 70 g Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/, Awokado ½ szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 1976 Białko [g]: 92,8 Tłuszcz [g]: 81 w tym NKT [g]: 30,8	Węglowodany [g]: 303,5 w tym cukry [g]: 60,1 Sód [mg]: 1613 Błonnik [g]: 37,2
		Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś gotowana 70 g /*/ Surówka z kapusty białej 120 g /go/.		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //j/, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 50 g Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt. Energia: 2062 Białko: 101,9 Tłuszcz: 80 w tym NKT: 36,5	
środa 02-09-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś gotowana 70 g /*/ Surówka z kapusty białej 120 g /go/.		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //j/, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 50 g Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia: 2062 Białko: 101,9 Tłuszcz: 80 w tym NKT: 36,5	Węglowodany: 321 w tym cukry: 30 Sód [mg]: 1676 Błonnik: 47
		Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½		Rosół jaryski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/ Surówka z marchwi 120 g		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 50 g, Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 1 szt. Energia [kcal]: 2041 Białko [g]: 109,6 Tłuszcz [g]: 77,7 w tym NKT [g]: 30,6	
czwartek 03-09-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½	Rosół jaryski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/ Surówka z marchwi 120 g		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 50 g, Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2041 Białko [g]: 109,6 Tłuszcz [g]: 77,7 w tym NKT [g]: 30,6	Węglowodany [g]: 256,7 w tym cukry [g]: 27,2 Sód [mg]: 2049 Błonnik [g]: 32,5
		Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ½		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt. + Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Energia: 2107 Białko: 115,2 Tłuszcz: 7,8 w tym NKT: 32,18	
piątek 04-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ½	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt. + Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia: 2107 Białko: 115,2 Tłuszcz: 7,8 w tym NKT: 32,18	Węglowodany: 273,4 w tym cukry: 57,6 Sód [mg]: 2580 Błonnik: 29,8
		Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Schab gotowany 100 g /*/ Surówka z buraczków 120 g		Chleb bezglutenowy 3 kromki, Jajko 1 szt. //j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ Energia [kcal]: 2070 Białko [g]: 90,4 Tłuszcz [g]: 74,3 w tym NKT [g]: 33	
sobota 05-09-2026	Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Schab gotowany 100 g /*/ Surówka z buraczków 120 g		Chleb bezglutenowy 3 kromki, Jajko 1 szt. //j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2070 Białko [g]: 90,4 Tłuszcz [g]: 74,3 w tym NKT [g]: 33	Węglowodany [g]: 291,8 w tym cukry [g]: 50,7 Sód [mg]: 1890 Błonnik [g]: 34,2
		Chleb bezglutenowy 3 kromki, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Mix salat 10 g,		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Indyk gotowany 100 g Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ Energia [kcal]: 2123 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 76,3 w tym NKT [g]: 31,9	
niedziela 06-09-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Mix salat 10 g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Indyk gotowany 100 g Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2123 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 76,3 w tym NKT [g]: 31,9	Węglowodany [g]: 282,7 w tym cukry [g]: 30,4 Sód [mg]: 2238 Błonnik [g]: 39,8
		Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.							
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									