

Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 106,28		Tłuszcz [g]: 78,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,39		Węglowodany [g]: 266,2 w tym cukry [g]: 38,79		Sód [mg]: 1966,1 Błonnik [g]: 31,1	
Energia [kcal]: 2078,9		Białko [g/1000 kcal]: 51,1		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,7			
Data		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 17-09-2026	Wafle ryżowe 50 g	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*		Chleb bezglutenowy 100 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2041 Węglowodany [g]: 256,7
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g/m/,		Biało [g]: 109,6 w tym cukry [g]: 27,2		Tłuszcz [g]:	77,7 Sód [mg]: 2049
	Masło 15 g /m/,	Udko gotowane 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa bezglutenowa 50 g,		w tym NKT [g]: 30,6 Błonnik [g]: 32,5			
	Pomidor 1 szt.	Surówka z marchwi 120 g		Ogórek zielony 1 szt.					
piątek 18-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/		Chleb bezglutenowy 100 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2190 Węglowodany [g]: 266,5
	Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/,		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Biało [g]:	130,6 w tym cukry [g]: 50,4
	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/		Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/		Tłuszcz [g]:		78,5 Sód [mg]:	1838
	Papryka %	Surówka z kapusty kiszanej 120 g /*/		Roszponka 10 g		w tym NKT [g]:		29 Błonnik [g]:	28,4
sobota 19-09-2026	Wafle ryżowe 50 g,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafior 300 ml /s, m,*/,		Chleb bezglutenowy 3 kromki,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2070 Węglowodany [g]: 291,8
	Masło 15 g /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g, Schab gotowany 100 g /*/		Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Biało [g]:	90,4 w tym cukry [g]: 50,7
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,	Surówka z buraczków 120 g		Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g		Tłuszcz [g]:		74,3 Sód [mg]:	1890
	Dziem 1 szt.			Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:		33 Błonnik [g]:	34,2
niedziela 20-09-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,		Wafle ryżowe 50 g,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2123 Węglowodany [g]: 282,7
	Masło 15 g /m/,	Indyk gotowany 100 g		Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Biało [g]:	113,7 w tym cukry [g]: 30,4
	Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g,	Ryż brązowy 160 g /*/,		Papryka % szt.		Tłuszcz [g]:		76,3 Sód [mg]:	2238
	Mix sałat 10 g,	Fasolka szparagowa 120 g /*/				w tym NKT [g]:		31,9 Błonnik [g]:	39,8
poniedziałek 21-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Zupa ryżowa /s,*/		Chleb bezglutenowy 100 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2048 Węglowodany [g]: 244,5
	Masło 15 g/m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g/m/,		Maślanka 1 szt.		Biało [g]:	101,8 w tym cukry [g]: 37,7
	Mozzarella 1 szt. /m/,	Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:		84,5 Sód [mg]:	1544
	Salata lodowa 50 g	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Polędwica wieprzowa 60 g /*/, Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:		34,6 Błonnik [g]:	25,3
wtorek 22-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, /*/		Chleb bezglutenowy 100 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	1976 Węglowodany [g]: 245,7
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Biało [g]:	92,8 w tym cukry [g]: 32
	Masło 15 g /m/,	Schab gotowany 70 g /*/		Polędwica drobiowa 60 g /*/,		Tłuszcz [g]:		81 Sód [mg]:	1892
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Awokado % szt.		w tym NKT [g]:		30,8 Błonnik [g]:	27,9
środa 23-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m,*/,		Chleb bezglutenowy 100 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2040 Węglowodany [g]: 258,7
	Masło 15 g /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g/m/,		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Biało [g]:	93,3 w tym cukry [g]: 31,2
	Serek fromage 1 szt. /m/,	Pierś gotowana 70 g /*/		Jajko 1 szt. /j/, Polędwica wieprzowa 60 g		Tłuszcz [g]:		81,8 Sód [mg]:	2433
	Papryka % szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:		31,4 Błonnik [g]:	27,8
czwartek 24-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/		Chleb bezglutenowy 100 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2041 Węglowodany [g]: 256,7
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g/m/,		Kefir 1 szt. /m/		Biało [g]:	109,6 w tym cukry [g]: 27,2
	Masło 15 g /m/,	Udko pieczone 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa 60 g,		Tłuszcz [g]:		77,7 Sód [mg]:	2049
	Pomidor 1	Surówka z marchwi 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:		30,6 Błonnik [g]:	32,5
piątek 25-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/		Chleb bezglutenowy 100 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2190 Węglowodany [g]: 266,5
	Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/,		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Biało [g]:	130,6 w tym cukry [g]: 50,4
	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/		Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/		Tłuszcz [g]:		78,5 Sód [mg]:	1838
	Papryka %	Surówka z kapusty kiszanej 120 g /*/		Roszponka 10 g		w tym NKT [g]:		29 Błonnik [g]:	28,4
sobota 26-09-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafior 300 ml /s, m,*/,		Chleb bezglutenowy 100 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2070 Węglowodany [g]: 291,8
	Masło 15 g /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab gotowany 70 g /*/		Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Biało [g]:	90,4 w tym cukry [g]: 50,7
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,	Surówka z buraczków 120 g /*/		Polędwica wieprzowa 60 g /*/, Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:		74,3 Sód [mg]:	1890
	Dziem 1 szt.			Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:		33 Błonnik [g]:	34,2
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. 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									