

Data	Rodzaj diety	Posiłek
14.02.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - wędlina 80g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g / alergeny 7/ - sałatka z serkiem feta 100g / alergeny 7 - chleb zwykły 105g /alergeny 1/ chleb rodzinny 30g / alergeny 1/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1, 7/ Obiad: - zupa paprykowo – pomidorowa z soczewicą 400g /alergeny 9/ - bioderko z kurczaka pieczone z parowaną fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g / alergeny 3/ Kolacja: - szynka z majerankiem 80g / alergeny 6/ - margaryna śniadaniowa / alergeny 1/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 105g /alergeny 1/ + chleb rodzinny 25g / alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1929kal, Białko – 90g, Tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem 254g, w tym cukry 20g, Błonnik pokarmowy 28g
14.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - wędlina 80g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g / alergeny 7/ - sałatka z serkiem feta 100g / alergeny 7/ - chleb rodzinny 130g /alergeny 1/ - kawa inka z mlekiem 250ml / alergeny 1, 7/ II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: - zupa paprykowo – pomidorowa z soczewicą 400g / alergeny 9/ - bioderko z kurczaka pieczone z parowaną fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g /alergeny 3/ Kolacja: - szynka z majerankiem 80g / alergeny 6/ - margaryna śniadaniowa / alergeny 1/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 125g / alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml

		Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1954kal, Białko – 9tg, Tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem 244g, w tym cukry 24g, Błonnik pokarmowy 27g
15.02.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - jajko gotowane na twardo 50g / alergeny 3/ - szynka konserwowa 40 /alergeny 6/ - margaryna śniadaniowa 15g / alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 130g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - rosół z makaronem 450g / alergeny 1,9/ - schab duszony w sosie własnym 160g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g /alergeny 1/ - kapusta biała zasmażana 150g / alergeny 1/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 80g / alergeny 9/ - masło roślinne 15g (alergeny 7) - sałatka z pomidora i ogórka 70g - chleb zwykły 105g /alergeny 1/ + chleb rodzinny 20g / alergeny 1, 11/ - herbata owocowa 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 2035kal, Białko – 103g, Tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 17g, Węglowodany ogółem 282g, w tym cukry 20g, Błonnik pokarmowy 24g
15.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - jajko gotowane na twardo 50g / alergeny 3/ - szynka konserwowa 40 /alergeny 6/ - margaryna śniadaniowa 15g / alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 130g / alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ Obiad: - rosół z makaronem 450g / alergeny 1,9/ - schab duszony w sosie własnym 160g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g /alergeny 1/ - kapusta biała zasmażana 150g / alergeny 1/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 80g / alergeny 9/ - masło roślinne 15g (alergeny 7)

		- sałatka z pomidora i ogórka 70g - chleb rodzinny 125g / alergeny 1, 11/ - herbata owocowa 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodzienniej racji pokarmowej Energia – 1916kal, Białko – 109, Tłuszcz 52g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem 251g w tym cukry 20g, Błonnik pokarmowy 25g
16.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 25g /alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g /Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1969kcal, Białko- 87g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem -273g, w tym cukry 30g, Błonnik pokarmowy 41g
16.02.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g /Alergeny 7/ -sałata lodowa 25g, -masło roślinne 12g /Alergeny 7/ -chleb żytni razowy 60g, chleb razowy ze słonecznikiem 60g /Alergeny 1/ -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: -zupa koperkowa z ryżem: 400g /Alergeny 9/, -ryba z warzywami po grecku 200g/Alergeny1,3, 4, 9/, -ziemniaki gotowane 250g

		-surówka kiszzonej kapusty 100g -kompot owocowy: 250g, Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g/Alergeny 3, 9,10/ -pasta Budwig z sera białego 50g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 110g /Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1931kcal, Białko- 87g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 14g, Węglowodany ogółem -278g, w tym cukry 50g, Błonnik pokarmowy 41g
17.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g / alergen 1/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z ogórkiem kiszonym z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina - szynka kanapkowa 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem 250ml / alergen 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1917kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 57g, w tym tłuszcze nasycone 19g, Węglowodany ogółem – 268g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 32g
17.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g / alergen 1/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z ogórkiem kiszonym z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/

		-ziemniaki gotowane 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina - szynka kanapkowa 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem 250ml / alergen 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1942kcal, Białko - 99g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 19g, Węglowodany ogółem – 249g, w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 36g
18.02.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: -pasta jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 105g/Alergeny 1/ - chleb razowy z czarnuszką 25g / alergen 1/ -pomidor 50g -herbata napar 250ml Obiad: -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 170 /Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 200g,, ryż pełnoziarnisty gotowany 45g -kalafior + brokuł parowany parowany 100g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z ogórkiem i papryką 62g -chleb mieszany 130g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1934kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 25g, Błonnik pokarmowy 23g
18.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -pasta jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 105g/Alergeny 1, 11/ - chleb razowy z czarnuszką 25g / alergen 1/ -pomidor 50g -herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny Obiad: -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/

		-kurczak z warzywami po chińsku duszony 170 /Alergeny 1/ -ryż pełnoziarnisty gotowany 150g -kalafior + brokuł parowany parowany 100g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z ogórkiem i papryką 62g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,11/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1953kcal, Białko - 103g, Tłuszcz – 72g, w tym tłuszcze nasycone 24g, Węglowodany ogółem – 224g, w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 26g
19.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 25g / alergen 1/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 130g/Alergeny 1/ -makaron pszenny gotowany 250g /Alergeny 1/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 80g /Alergeny 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb mieszany 105g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 25g -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1997kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 66g, w tym tłuszcze nasycone 24g, Węglowodany ogółem – 269g, w tym cukry 25g, Błonnik pokarmowy 27g
19.02 2026r	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 100g + chleb 5 ziaren 25g/ alergen 1/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 130g/Alergeny 1/

		-makaron pełnoziarnisty gotowany 250g /Alergeny 1/ - sałatka z selera 100g / alergen 9/ -kompot owocowy bez cukru 250m Kolacja: -ser edamski 80g /Alergeny 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 125g /alergen 1, 11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1995kcal, Białko - 98g, Tłuszcz – 72g, w tym tłuszcze nasycone 25g, Węglowodany ogółem – 243g, w tym cukry 39g, Błonnik pokarmowy 40g
20.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g (1 sztuk)/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 80g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty czerwonej 125g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -pomidor 30g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml, Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1944kcal, Białko - 59g, Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze nasycone 25g, Węglowodany ogółem – 295g, w tym cukry 40g, Błonnik pokarmowy 34g
20.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ - papryka 50g -grahamka 70g (1 sztuka)/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 80g/Alergeny 1/ -herbata 250ml

		II śniadanie: - kiwi 80g Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty czerwonej 125g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -pomidor 30g -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/, chleb razowy ze słonecznikiem 30g / alergen 1/ -herbata napar bez cukru 250ml, Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1967kcal, Białko - 62g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 26g, Węglowodany ogółem – 290g, w tym w tym cukry 40g, Błonnik pokarmowy 36g
21.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -wędłina: krakowska parzona 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb mieszany 130g/Alergeny 1/ -jogurt owocowy 100g / alergen 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g -kasza gryczana gotowana 250g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 135g /Alergeny 1,3,4,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1991kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 56g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 296g, w tym w tym cukry 33g, Błonnik pokarmowy 38g

21.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ + chleb razowy z czarnuszką 30g -herbata owocowa 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny 100g / alergen 7/ Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 135g /Alergeny 1,3,4,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ - mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1892kcal, Białko - 92g, Tłuszcz – 61g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 255g, w tym w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 38g
22.02.2026	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 130g/Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 100g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 20g /alergen 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/

		Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1920kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 19g, Węglowodany ogółem – 251g, w tym w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 24g
22.02.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 160g /Alergeny 3/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 130g/Alergeny 1,11/ Kakao z mlekiem 250ml /alergeny 7/ II śniadanie: - jabłko pieczone Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 80g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 20g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 100g / alergeny 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1939kcal, Białko - 95g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 243g, w tym w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 28g
23.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 30g, + chleb razowy ze słonecznikiem 20g/Alergeny 1/ -kakao napar bez cukru 250ml / alergeny 7/ OBIAD: -zupa gulaszowa: 400g, /Alergeny 9/ -makaron gotowany z serem białym i musem jabłkowym 300g /Alergeny 1,7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 250g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 110g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety:

		Energia – 2043kcal, Białko - 80g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 293g, w tym w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 32g
23.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g, / alergen 1,11/ + chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ -kakao napar bez cukru 250ml / alergen 7/ II śniadanie: - jabłko pieczone OBIAD: -zupa gulaszowa: 400g, /Alergeny 9/ -leczo z soczewicą 350g /alergen 9/ - Ziemniaki opiekane 250g -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 250g Alergeny 3, 4, 7, 10/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 100g/Alergeny 1,11/ -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2049kcal, Białko - 81g, Tłuszcz – 79, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 262g, w tym w tym cukry 43g, Błonnik pokarmowy 41g