

13.03.2026

Data	Energia i składniki odżywcze	Śniadanie I (8:00)	Śniadanie II (8:00)	Obiad (12:30)	Podwieczorek (12:30)	Kolacja (17:00)	Posiłek wieczorny (20:00)
Dieta podstawowa D01	Energia: 2463 kcal, Białko: 89,7 g; Tłuszcz 95,4 g; Węglowodany 342,2 g; Cukry 56,8 g; NKT 34,17 g; Błonnik 33,3 g; Sód 2660 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6), dżem 30, paprykarz 50g (3,8,13,14), herbata		Jarzynowa z fasolą 285g (1,6,8), ryba smażona 100g (3,13,14), ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenne- żytnie 70g, (1) masło 20g, ser żółty 20 (6) , jajko gotowane 55g, (2) papryka 50g, herbata	Mus jabłkowo- bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2110 kcal, Białko: 90,6 g; Tłuszcz 66,8 g; Węglowodany 312,8 g; Cukry 61,7 g; NKT 30,12 g; Błonnik 29,3 g; Sód 1910 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g pieczywo pszenne 100g (1), margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6), dżem 30, pomidor 50g, herbata		Jarzynowa 285g (1,6,8), ryba gotowana 100g (3,13,14) + 100ml sosu cytrynowego, (1,6) ziemniaki gotowane 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g, ryba 100g (3,13,14) z pieca z warzywami 50g, sałata 10g, herbata	Mus jabłkowo- bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2111 kcal, Białko: 96,5 g; Tłuszcz 69,4 g; Węglowodany 305,3 g; Cukry 41,3 g; NKT 26,4 g, Błonnik 33,3 g; Sód 2090 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50, (6) marmoladka bez cukru 50g, pomidor 50g, herbata		Jarzynowa 285g (1,6,8), ryba gotowana 100g (3, 13,14) + 100ml sosu cytrynowego, ziemniaki gotowane 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g, (1) margaryna miękka 20, ryba z pieca 100g (3,13,14) warzywami 50g (8) sałata 10g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)

Alergeny:

- 1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne;
- 2 jaja i produkty pochodne;
- 3 ryby i produkty pochodne;
- 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne;
- 5 soje i produkty pochodne
- 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą);
- 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne;
- 8 seler i produkty pochodne;
- 9 gorczyce i produkty pochodne;
- 10 nasiona sezamu i produkty pochodne;

11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub

10 mg/l w przeliczeniu na SO₂;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne