

16.03.2026

| 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: 2407 kcal,<br>Białko: 74,9 g;<br>Tłuszcz 106,3 g;<br>Węglowodany 313,4 g; Cukry 39,2 g; NKT 37,19 g;<br>Błonnik 27,3 g;<br>Sód 2795 mg | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskiw kons 50g, pieczywo ciemne 35g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) margaryna miękka 20g, pasta z jaja 50 (2), szynka got 25 (8,9,10,11), pomidor 50g herbata |                     | Pomidorowa z makaronem 285g, (1,2,6,8) kotlet z kurczaka panierowany 100g (1,2), ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 g          |                      | Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło 20g (6) szynka gotowana 50g (8,9,10,11) ser topiony 25g, (6) ogórek kwaszony 50g herbata | Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10) |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2189 kcal, Białko: 79,6 g; Tłuszcz 80,9 g;<br>Węglowodany 308,4 g; Cukry 47,7 g; NKT 37,89 g;<br>Błonnik 25,4 g;<br>Sód 2467 mg        | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskiw kons 50g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20, filet z indyka z kotła 50 (8,9,10,11) dżem 30, pomidor 50g, herbata                                 |                     | Pomidorowa z makaronem 285g (1,2,6,8) rolada dietetyczna gotowana (1,2) 100g w sosie koperkowym 100g (1,6), ziemniaki 200, szpinak duszony 150g (1) , kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g, (6) szynka gotowana 50 (8,9,10,11), sałata 10g, herbata                                                          | Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10) |

|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                           |                                                        |                                                                                                                    |                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D09 | Energia: 2238 kcal, Białko: 87,3 g; Tłuszcz 83, g; Węglowodany 311,2 g; Cukry 36,7 g; NKT 34,16 g; Błonnik 29,5 g; Sód 2697 mg | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskiw kons 50g, pieczywo ciemne 105g (1), margaryna miękka 20, filet z indyka z kotła 50 (8,9,10,11) marmoladka bez cukru, pomidor 50g, herbata |  | Pomidorowa z makaronem 285g (1,2,6,8,) rolada dietetyczna (1,2) 100g w sosie koperkowym 100g(1,6), ziemniaki gotowane 200, szpinak duszony 150 (1) kompot bez cukru 250 g | Jogurt naturalny 200g, (6) wafle ryżowe 10, ogórek 20g | Pieczywo ciemne 105g, (1) zwykłe 70, (1) margaryna miękka 20, szynka gotowana 50, (8,9,10,11), 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 SO<sub>2</sub>;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne