

17.03.2026

| Data                     | Energia i składniki odżywcze                                                                                                    | Śniadanie I (8:00)                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie II (10:00) | Obiad (12:30)                                                                                                                                           | Podwieczorek (12:30) | Kolacja (17:00)                                                                                                                                      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa D01     | Energia: 2534 kcal, Białko: 88,9 g; Tłuszcz 98,7 g; Węglowodany 351,7 g; Cukry 58,3 g; NKT 41,91 g, Błonnik 31,7 g; Sód 3389 mg | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1) , margaryna miękka 20g, pasta z sera i wędliny 70g (6,8,9,10,11), dżem 30, papryka 50g, herbata |                      | Brokułowa 285g, (1,6,8) pieczeń z karkówki 80g + sos pieczeniowy (1) 100g, kasza 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 g                             |                      | Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło 20g (6) żywiecka 40g (8,9,10,11) sałatka z pomidora 100g, ser topiony 25g (6) herbata |
| Dieta lekkostrawna (D02) | Energia: 2189 kcal, Białko: 92,7 g; Tłuszcz 66,2 g; Węglowodany 328,9 g; Cukry 48,4g; NKT 27,24 g, Błonnik 27 g; Sód 2180 mg    | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6) dżem 30, pomidor 50g, herbata                                                            |                      | Brokułowa 285g (1,6,8) indyk gotowany 70g, sos pietruszkowy 100g, (1,6) ryż 200g, bukiet z warzyw 150g gotowany, jogurt naturalny 200g (6) kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (6) pasta ze schabu i warzyw 100g (6,8), sałata 10g, herbata                                                    |

|                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                                                       |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03 | Energia: 2182 kcal, Białko: 96,8 g; Tłuszcz 74,5 g; Węglowodany 308,7 g; Cukry 21,30 g; NKT 26,49 g; Błonnik 30,9 g; Sód 2350 mg | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50, (6), marmoladka bez cukru, pomidor 50g, Herbata |  | Brokułowa 285g (1,6,8) indyk gotowany 70g, sos pietruszkowy 100g (1,6), ryż brązowy 200g, bukiet z warzyw gotowany 150g, jogurt naturalny 200g, (6) kompot bez cukru 250 g | Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g | Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, pasta ze schabu i warzyw(6,8) 100g, sałata 10g, herbata |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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

**Posilek nocny  
(20:00)**

Sok pomidorowy 290  
ml, biszkopty 30g (1,2)

Sok pomidorowy 290  
ml, biszkopty 30g (1,2)

Sok pomidorowy 290  
ml, krakersy 30g  
(1,2,6,10)

