

18.03.2026

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: 2596 kcal, Białko: 100,6 g; Tłuszcz 100,6 g; Węglowodany 356,6 g; Cukry 47,3 g; NKT 40,99 g, Błonnik 37, g; Sód 3177 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskw. Kons 50g pieczywo ciemne 35g,(1) pieczywo pszenno żytnie 70 (1), margaryna miękka 20g, szynka gotowana 50, (8,9,10,11) ogórek 50, ser topiony 25g (6) , herbata		Barszcz z lanym ciastem 285g (1,2,6,8), fasolka po bretońsku duszona 200g ((1,8,9,10,11), ziemniaki 200g gotowane, jabłko 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) , masło 20g (6) ser żółty 20g, (6) ryba w occie (1,3,13,14) 100g, pomidor 50g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2204 kcal, Białko: 85,6 g; Tłuszcz 80 g; Węglowodany 308,8 g; Cukry 43,5 g; NKT 34,41 g, Błonnik 26 g; Sód 2229 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskw. Kons 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna miękka 20g, polędwica sop. 50 (8,9,10,11), sałata 10g,, herbata		Barszcz z lanym ciastem 250g, (1,2,6,8) schab gotowany 70g, sos pomidorowy 100 (1,6)g, ziemniaki gotowane 200g, brokuły gotowane 150g, jabłko 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g, (6) twarożek 50g (6) pomidor 50g, szynka gotowana 25g (8,9,10,11) herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2289 kcal, Białko: 93,2 g; Tłuszcz 82,6 g; Węglowodany 320,8 g; Cukry 42,9 g; NKT 30,68 g; Błonnik 30,1 g; Sód 2459 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskw. Kons 50g pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, polędwica sop. 50, (8,9,10,11) sałata 10g herbata		Barszcz z lanym ciastem 250g, (1,2,6,8) schab gotowany 70g, sos pomidorowy 100g (1,6), ziemniaki gotowane 200g, brokuły gotowane 150g, jabłko 150g, kompot bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 200g, (6) wafle ryżowe 10, ogórek 20g	Pieczywo ciemne 105g (1), margaryna miękka 20, twarożek 50g(6) pomidor 50g, szynka gotowana 25, (8,9,10,11), 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