

19.03.2026

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: 2122 kcal, Białko: 70,5 g; Tłuszcz 74,3 g; Węglowodany 324,7 g; Cukry 40,7 g; NKT 30,89 g, Błonnik 34,4 g; Sód 3246 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, ser żółty 20g, (6) szynkowa wieprz 40g (8,9,10,11), papryka 50, herbata		Krupnik 285g, (1,6,8) gołąbek wieprzowy 150g duszony w sosie pomidorowym 100g (1) ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa 150g gotowana, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), masło 20g (6), indyczka gotowana 40 (8,9,10,11), powidła 30, ogórek kiszony 50g, herbata
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2265 kcal, Białko: 81 g; Tłuszcz 83,7 g; Węglowodany 322,7 g; Cukry 59,5g; NKT 34,1 g, Błonnik 27,7 g; Sód 2615 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, szynka gotowana 50g, (8,9,10,11) dżem 30g sałata 10g, herbata		Krupnik 285g, (1,6,8) roladka dietetyczna z kurczaka ze szpinakiem 120g (1,2) w sosie koperkowym 100g (1,6) + 100g, ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g, (6) indyk got w galarecie z warzywami 150 (8) herbata

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2268 kcal, Białko: 86,1 g; Tłuszcz 92,2 g; Węglowodany 304,5g; Cukry 29,3 g; NKT 33,36 g, Błonnik 32,3 g; Sód 2783 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30 pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękką 20, szynka gotowana 50g (8,9,10,11) marmoladka bez cukru, sałata 10g, Herbata		Krupnik 285g, (1,6,8) roladka dietetyczna z kurczaka ze szpinakiem 120g (1,2) w sosie koperkowym 100g (1,6)+ 100g, ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) , margaryna miękką 20, indyk got w galarecie z warzywami 150, (8) 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 SO₂;
- 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)

