

20.03.2026

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: 2632 kcal, Białko: 105,4 g; Tłuszcz 103,3 g; Węglowodany 345,9g; Cukry 74,1 g; NKT 47,11 g; Błonnik 28 g; Sód 2496 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskwi kons 50g, pieczywo ciemne 35g (1) , pieczywo pszenno żytnie 70g, (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50, (6) dżem 30, jajko 55g (2), herbata		Jarzynowa z fasolą 285g (1,6,8), pierogi leniwe gotowane 300g (1,2,6), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) , masło 20g (6) sałatka z tuńczyka (3,13.14) ryżu i ananasa 100g,ser żółty 40g, (6) herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2104 kcal, Białko: 78,4 g; Tłuszcz 68,9 g; Węglowodany 319 g; Cukry 64,8 g; NKT 31,149 g; Błonnik 29,1 g; Sód 1816 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskwi kons 50g,, 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 (6) 20g,ryba 100g (3,13,14) z pieca z warzywami 50g (8) sałata10g,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 (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskwi kons 50g, pieczywo ciemne 105g (1) , margaryna miękka 20g, twarożek 50, (6) marmoladka bez cukru, 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 bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 200g (6) wafle ryżowe 10, ogórek 20g	Pieczywo ciemne 105g (1), margaryna miękka 20, ryba 100g (3,13,14) z pieca z 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