

21.03.2026

Data	Energia i składniki odżywcze	Śniadanie I (8:00)	Śniadanie II (10:00)	Obiad (12:30)	Podwieczorek (12:30)	Kolacja (17:00)	Posilek nocny (20:00)
Dieta podstawowa D01	Energia: 2431 kcal, Białko: 83,7 g; Tłuszcz 94 g; Węglowodany 342,6 g; Cukry 34,9 g; NKT 33,95 g; Błonnik 32 g; Sód 3749 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g,, baleron 40 (8,9,10,11), ser topiony 25g, (6) ogórek kiszony 50g, herbata		Ogórkowa 285g (1,6,8) risotto ze schabu duszone 80g i warzyw 250g (1,8), ryż brązowy 200g, jabłko 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g, (6) szynkowa z filetem 50, (8,9,10,11) sałatka jarzynowa (2,8) 100g,herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2019 kcal, Białko: 74,5 g; Tłuszcz 64,3 g; Węglowodany 311,9 g; Cukry 32,1 g; NKT 24,74 g; Błonnik 28,9 g; Sód 2291 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo pszenne 100g margaryna miękka 20g, filet z kotła 50g (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata		Ziemniaczana 285g, (1,6,8), risotto ze schabu got 80g i warzyw 250g (8) , ryż 200g,jabłko 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g, (1) masło 20g, (6) pasta z kurczaka z warzywami 100g, (8) sałata 10g, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2113 kcal, Białko: 79,5 g; Tłuszcz 72,6 g; Węglowodany 315,7 g; Cukry 22,9 g; NKT 23,99 g, Błonnik 33,1 g; Sód 2462 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g, (1) margaryna miękka 20g, filet z kotła 50g (8.9.10.11), pomidor 50g, Herbata		Ziemniaczana 285g (1,6,8), ,risotto ze schabu 80g got. i warzyw 250g (8), ryż brązowy 200g, jabłko 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1), margaryna miękka 20, pasta z kurczaka z warzywami 100g, (8) sałata 10g, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, krakersy 30g (1,2)
---	---	--	--	---	--	---	---

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